

Как я могу защитить себя? от вируса гриппа?



Департамент здравоохранения
и социальной помощи населению
администрации г. Иркутска
рекомендует

Используйте общие меры по профилактике гриппа:

- ✓ Своевременно сделайте прививку против гриппа
- ✓ Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- ✓ Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.
- ✓ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление "здоровой" пищи, физическую активность.
- ✓ Начните принимать природные или фармацевтические иммуномодуляторы, поливитаминовые комплексы.



– Как мне следует заботиться о больном дома?

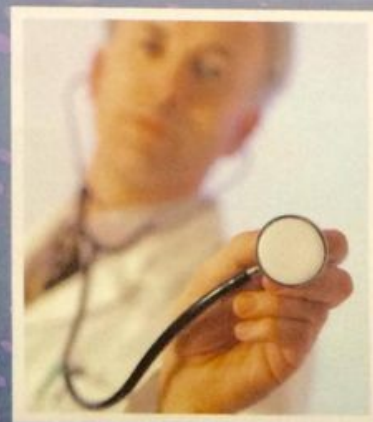


- ✓ Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- ✓ Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски, используйте интраназально оксолиновую мазь.
- ✓ Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
- ✓ Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Для проветривания используйте окна и двери.
- ✓ Содержите помещения в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.

– Что следует делать, если мне кажется, что я заболел?

Если Вы чувствуете себя нездоровыми, имеете высокую температуру, кашель или боли в горле:

- ✓ Вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах. Следуйте совету, который вам дадут.
- ✓ Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или в общественные места.
- ✓ Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.
- ✓ Прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания, и утилизируйте использованные платки должным образом.
- ✓ Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
- ✓ Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избежать контакта с людьми.



"СТ **ГРИПП** П, ГРИПП!"

мытьё рук и личная гигиена уменьшают риск заболевания гриппом



или



1. Нанеси мыло на руки и сначала распредели между ладонями



2. Затем по тыльной стороне кистей рук и между пальцами



3. Сцепи пальцы рук и соверши несколько втирающих движений



4. Обхвати большой палец и сделай несколько вращательных движений кистью



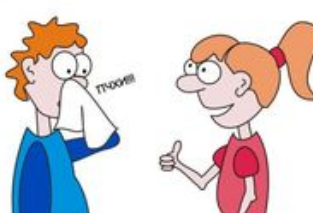
5. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь. Повтори п. 4-5 другой рукой

6. Тщательно смой мыло и просуши руки бумажным полотенцем или феном

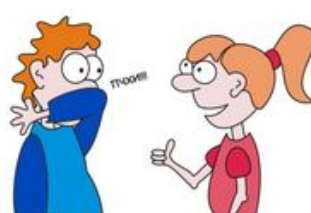
"Чтобы "чихать" на вирус - научись чихать правильно!"



Неправильно чихать, прикрываясь рукой



или



Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом

ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ

СИМПТОМЫ:



Головная боль
Высокая температура
Сухой кашель

Не занимайтесь самолечением - обращайтесь к врачу!

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ:

№1 Часто мойте руки!



**№2 В общественных местах
надевайте марлевую маску**

**№3 Избегайте мест массового скопления людей,
и контактов с заболевшими людьми**

№4 Проветривайте помещения, проводите влажную уборку

“Чтобы “чихать” на вирус - научись чихать правильно!”



Минздрав КБР



БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ

Правила безопасной прогулки

- Наденьте ребенку шапку, шарф, варежки и застегните куртку не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду.
- Если вы вместе с ним на улице, следите за тем, чтобы он не бегал и не толкал других детей, объясните ему, что можно получить травмы.
- Объясните, что при игре в снежки нельзя их бросать в голову.
- Не позволяйте детям строить снежные тоннели, которые могут обвалиться.
- Расскажите ребенку, что нельзя есть снег и грызть сосульки, а также облизывать металлические поверхности.
- Не позволяйте ему прыгать в сугроб, ведь под снегом могут быть разбитые бутылки, камни, мусор.

При чрезвычайной ситуации звоните

2

101 или 112