

Внимание, ГРИПП!

Чтобы не заболеть...

1 Проконсультируйтесь со специалистом и сделайте прививку от гриппа себе и членам своей семьи.

2 Прикрывайте нос и рот при чихании и кашле. Избегайте прикосновений к своему рту и носу. Соблюдайте «дистанцию» при общении.

4 Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

3 Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными. Сократите время пребывания в местах скопления людей.

Я заболел. Что делать?



● Свести к минимуму контакт с другими людьми



● Соблюдать правила личной гигиены



● Соблюдать постельный режим



● Использовать медицинскую маску



● Обратиться за медицинской помощью



● Пить много жидкости

ПРОФИЛАКТИКА

ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА
ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.)



- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком



- Тщательно мойте руки



- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку



- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины

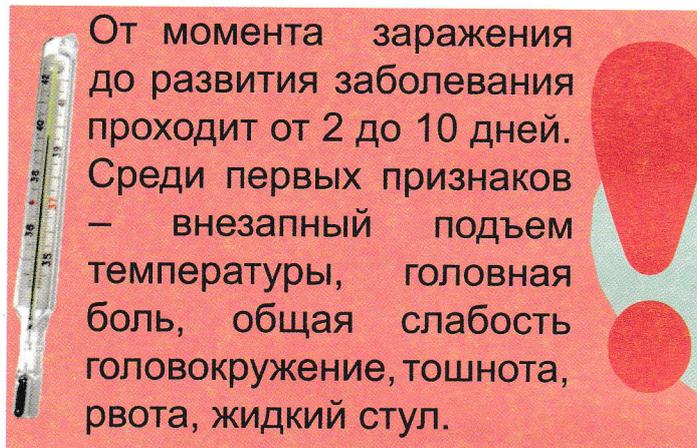


Если почувствовали недомогание - оставайтесь дома, вызовите врача!

Не подвергайте риску заражения окружающих!

МЕНИНГИТ: как защитить себя и ребенка

Энтеровирусы, вызывающие болезнь, поражают органы дыхания, пищеварения, а также головной и спинной мозг. Заболевание маскируется под обычную простуду! Прививки от него нет. Заражение чаще всего происходит через пищу, воду, грязные руки, купание в водоемах, контакт с больными.



Вся опасность болезни в том, что «враг» – невидим. Невозможно точно знать – заражен человек или нет, малейший признак болезни: насморк, повышение температуры, недомогание – немедленно к врачу.

Профилактика заболевания

Энтеровирусы очень живучи. В воде они могут сохраняться до трех месяцев, в мясе, твороге, овощах и фруктах, а также на одежде, мебели, стенах от 3 до 6 месяцев.

Чтобы НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ энтеровирусом, необходимо:

- ⇒ соблюдать правила личной гигиены: мыть руки с мылом, антибактериальными средствами;
- ⇒ фрукты, овощи мыть под проточной водой, а затем обдавать кипятком;
- ⇒ употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду;
- ⇒ покупать продукты только в разрешенных местах торговли;
- ⇒ купаться только в официально отведенных местах;
- ⇒ содержать в чистоте детские игрушки, тщательно мыть их;
- ⇒ как можно чаще проводить тщательную влажную уборку в доме, квартире;
- ⇒ при приготовлении пищи не допускать соприкосновения между сырыми и готовыми к употреблению продуктами;
- ⇒ детское питание детям до года (смеси, каши и т.д.) готовить только перед кормлением ребенка и только на один прием.



Помните, самолечение-промедление – ОПАСНО!