

Инфекциялық аурудың алдын алу бойынша ата-аналарға арналған Жаднама

1. Тұмау белгілері: дене қызуы (жоғары температура), жөтел, тамақ ауруы, суық тию, дененің сырқаруы, бас ауруы, қалтырау және шаршаңқылық байқалатын адамдармен жақын байланысқа түспеніз.

2. Қолыңызды үнемі жылы ағын сумен сабындап жуыңыз. Арнайы гельдер немесе спирттік негіздегі ылғалды салфеткаларды қолданыңыз.

3. Жабық үй-жайда жаппай іс-шараға барудан аулақ болыңыз.

4. Түшкіру және жөтелу кезінде мұрныңыз бен аузыңызды қол орамалымен жабыңыз.

5. Егер кеш болмаса, екпе салдырыңыз (корғаныс пайда болғанын ескере отырып 2 аптадан кейін).

6. Егер сіздің дене қызуыңыз көтерілсе, сондай-ақ мұрынның бітелуі, суық тию, тамақ ауруы, сулы диарея (іш өту), қан араласқан қақырық пайда болса

- үйде қалыңыз және адамдар көп жиналатын орындарға бармаңыз;
- күндізгі уақытта өзіңіздің аймақтық емханадан дәрігерді үйіңізге шақырыңыз, кешкі және түнгі уақытта жедел жәрдем шақырыңыз;
- отбасыңыз бен достарыңызға сырқатыңыз туралы хабарлаңыз;
- төсектен тұрмаңыз және күніне кем дегенде 3 литр сұйықтық ішіңіз;
- дәке немесе бір реттік бетперде киіп жүріңіз, оны әрбір 2 сағат сайын ауыстырыңыз.

7. Профилактика мақсатында

- таза ауада көп серуендеңіз;
- көпшілік іс-шаралардан алшақ болыңыз;
- дұрыс тамақтаныңыз, дәрумендерді, әсіресе С дәрумендерін (жемістер, көгөністер, шырын) жеткілікті деңгейде тұтыныңыз;
- тамаққа сарымсақ пен пиязды қолданыңыз.

Памятка для родителей по предупреждению инфекционного заболевания

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.

2. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.

3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.

4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.

5. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).

6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови

- оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
- в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или ночное время – скорую помощь;
- сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
- соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 литров жидкости в день;
- носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 часа.

7. С целью профилактики

- больше гуляйте на свежем воздухе;
- избегайте массовых мероприятий;
- правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамина С (фрукты, овощи, сок);
- употребляйте в пищу чеснок и лук.