

Снижение иммунитета, плохая экология, активный ритм жизни, некачественное питание и недостаток витаминов способствуют проникновению вирусов и бактерий через естественные защитные механизмы организма человека и вследствие этого вызывают инфекционные заболевания.

Осторожно! Снова грипп! Вирус гриппа В — ОПАСНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ!



При обнаружении первых признаков заболевания кого-нибудь из членов семьи нужно немедленно вызвать врача и изолировать больного.

Если заболевший оставлен для лечения дома, его необходимо поместить в отдельной комнате или его кровать отгородить ширмой. Для заболевшего следует выделить отдельную посуду и предметы ухода. В помещении, где находится больной, провести текущую дезинфекцию помещения и предметов, с которыми соприкасался больной, простейшими средствами - обмыванием горячей водой с содой, мылом и другими моющими средствами, а также кипячением белья. Ухаживать за больным по возможности следует одному лицу.

Единая служба спасения



Телефоны обращения за помощью

Управление Федеральной службы в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Нижегородской области

Адрес: 603950, Нижегородская область, город Нижний Новгород, улица Тургенева, дом 1

Телефон: (831)4367890

Факс: (831)4367873



Памятка разработана коллективом Учебно-методического центра по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Нижегородской области имени Маршала Советского Союза В.И. Чуйкова



Правила защиты от инфекционных заболеваний



г. Нижний Новгород

Меры профилактики воздушно-капельных инфекционных заболеваний:

- ✓ **закаливание организма с использованием различных водных процедур;**
- ✓ **выполнение регулярных физических упражнений;**
- ✓ **ежедневное проведение влажной уборки с использованием дезинфицирующих средств, а также частое проветривание помещений;**
- ✓ **промывание слизистых носа и ротоглотки антисептическими растворами;**
- ✓ **соблюдение основных правил личной гигиены (тщательное мытье рук, использование собственного полотенца);**
- ✓ **ограничение контактов в период распространения инфекции, ограничение посещения мест скопления людей.**



Меры профилактики контактно-бытовых инфекционных заболеваний:

- ✓ необходимо тщательно обрабатывать предметы и вещи, используемые большим количеством людей одновременно (к примеру, игрушки в детском саду);

- ✓ требуется соблюдать гигиену и регулярно мыть руки, при посещении мест общего пользования (бань, саун) иметь при себе предметы личной гигиены;

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ Гриппа и ОРВИ:

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем

(при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Защита от ОРВИ и ГРИППА:



ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ. Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.