

Профилактика гриппа

Полезные советы о том, как предупредить распространение заболевания в вашем доме

Перечень

Соблюдайте правила гигиены

- Не дотрагивайтесь до глаз, носа и рта.
- Прикрывайтесь во время кашля или чихания платком или рукавом.
- Часто мойте руки в теплой воде с мылом в течение 20 секунд.
(Если вода и мыло вне досягаемости, используйте антибактериальный гель для рук.)



Соблюдайте чистоту в доме

- Открывайте окна, чтобы проветривать помещения общего пользования.
- Сохраняйте чистоту поверхностей, протирайте их бытовыми дезинфицирующими средствами.
- Используйте посудомоечную машину или воду с мылом для мытья посуды.
- Не прижимайте к себе грязное белье во время стирки, чтобы не заболеть.



Отделите людей, которые заболели

- Избегайте близкого контакта с больными.
(По возможности, держитесь на расстоянии 3 шагов от них.)
- Больные должны, по возможности, спать и принимать пищу в отдельной комнате.
- Расставьте кровати таким образом, чтобы люди не лежали головами друг к другу.



Лечите симптомы дома

- Люди, которые заболели, должны оставаться дома до тех пор, пока после температуры не пройдет 24 часа.
- Пейте прозрачные жидкости, например, воду, бульон и спортивные напитки, чтобы избежать обезвоживания.
- Не** давайте аспирин или продукты, которые содержат его, детям и подросткам в возрасте 18 лет или младше.
- Не** давайте детям младше 4 лет лекарственные препараты от простуды, отпускаемые без рецепта, без консультации врача.



Больные должны обратиться за неотложной медицинской помощью, если у них:

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Помрачение сознания
- Боль в груди
- Неожиданное головокружение
- Проблемы с удержанием жидкостей
- Голубой или серый оттенок кожи

10/16/09.