

При простуде:

ПРАВИЛЬНОЕ ЧИХАНИЕ И КАШЕЛЬ

СНИЖАЮТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ

Вирусы и бактерии могут распространяться воздушно-капельным путем, то есть при чихании и кашле они распыляются в виде мельчайших капелек. Поэтому при чихании и кашле важно держаться как можно дальше от других людей и ни в коем случае не кашлять в ладонь. Кашлять и чихать лучше в носовой платок или рукав. Предупредительность позволяет значительно сократить риск заражения.

Закрытые помещения следует по возможности проветривать трижды в день по 10 минут. Это сократит концентрацию вирусов и, следовательно, риск заражения!



ГИГИЕНИЧНО ЧИХАТЬ И КАШЛЯТЬ

Держать при себе!

При чихании и кашле следует прикрывать рот носовым платком или локтевым сгибом. Держать дистанцию и избегать контактов с другими.

Чистый нос!

При вымарывании пользоваться бумажным платком. Но только один раз! И не забудьте вымыть руки.

Выбросьте!

Не разбрасывайте носовые платки. И не храните их в бумажной сумке.

В мусорное ведро!

Одноразовые носовые платки следует выбросить в мусорное ведро.

Ещё один совет.

При насморке мойте руки чаще!

Гигиена помогает:

ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИИ

Простые правила позволят снизить риск заражения инфекционными заболеваниями: кориаром, гриппом или желудочно-кишечными инфекциями. Научите вашего ребенка основным правилам гигиеничного поведения.

Вакцинация – эффективная защита от некоторых инфекционных заболеваний. Поэтому заблаговременно позаботьтесь о прививках.



СОВЕТЫ ПО ГИГИЕНЕ

Быть здоровым – просто!



BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Информация для родителей

Не забудьте:

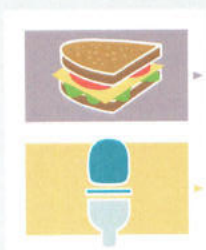
ВЫМЫТЬ РУКИ

Вирусы и бактерии, способные вызвать инфекцию, находятся повсюду, например на дверных ручках, поручнях в автобусе и на руках других людей. Возбудители болезней легко передаются через руки.

Девиз таков:

ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ

НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ!



→ всегда перед едой

→ всегда после посещения туалета

...ДЕРЖИТЕ ПОДАЛЬШЕ ОТ ЛИЦА!

Микробы на руках могут вызывать самозаражение. В периоды, когда возбудители инфекций широко распространены, следует как можно реже прикасаться к лицу (особенно к слизистым оболочкам рта, носа или глаз).



→ всегда после высмаркивания

→ всегда после улицы

→ всегда после общения с животными



МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО

1. Пускаем воду!

Поместите руки под струю проточной воды.

2. Намыливаем!

Нанесите руки мылом. Не только ладони, но и тыльную сторону кисти рук, кончики пальцев, промежутки между пальцами.

3. Моём!

Тщательно мойте длани минимум 20–30 секунд. Дети могут сосчитать до 30 или спеть песенку-читалочку.

4. Смываем!

Мыльную пену смыть проточной водой.

5. Сушим!

В заключение руки следует тщательно вытереть. Лучше всего использовать личное чистое полотенце или одноразовые салфетки.

Дальнейшую информацию

об инфекционных заболеваниях, путях передачи и возможностях их предотвращения можно найти на сайте:

→ www.infektionsschutz.de

О прививках:

→ www.impfen-info.de

О детском израсноении:

→ www.kindergesundheit-info.de



Импресум

Гидартель, Федеральний центр медиканского образования (BfArM), 53219 Кельн, Вострэнг авеню 61 н.

Официальный сайт: www.infektionsschutz.de
Фото: flickr.com/photos/infektionsschutz
Дизайн: www.infektionsschutz.de
Тираж: 100 000 экз.
Издание: 1. изд. 2016 г.
По состоянию на июль 2016 г.
Навык: 34 400 000 4 2/310103



Эту листовку можно бесплатно заказать в БФРМ, 53219 Кельн, на сайте www.infektionsschutz.de по электронной почте: info@infektionsschutz.de
Посетите на странице для дополнительной информации или передать листовку.