

При простуде:

ПРАВИЛЬНОЕ ЧИХАНИЕ И КАШЕЛЬ

СНИЖАЮТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ

Вирусы и бактерии могут распространяться воздушно-капельным путём, 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 отворачиваться от других.

Чистый нос!

При высмаркивании пользуйтесь бумажным платком. Но только один раз! И не забудьте вымыть руки.

Выбросьте!

Не разбрасывайте носовые платки. И не храните их в брюках или 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: насморком, гриппом или желудочно-кишечными инфекциями. Научите вашего ребёнка основным правилам гигиенического 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:

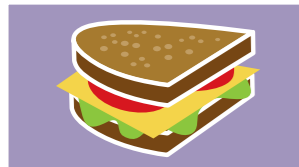
ВЫМЫТЬ РУКИ

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)!



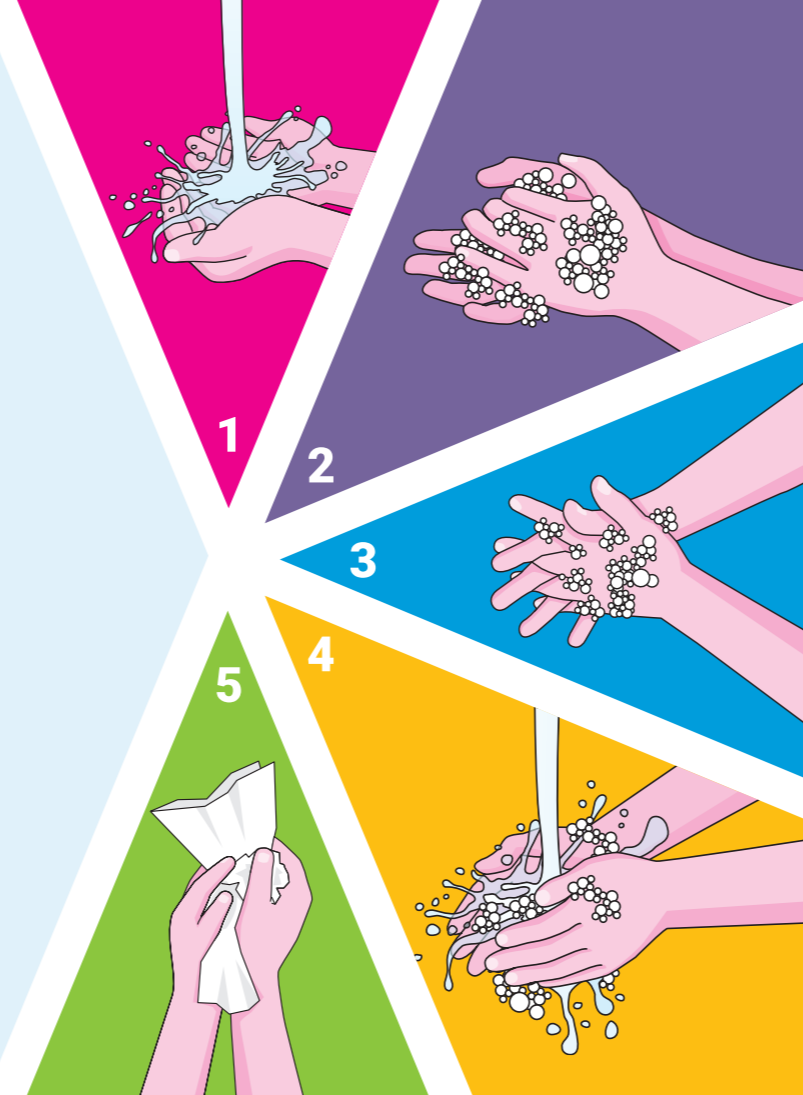
всегда после высмаркивания



всегда после улицы



всегда после общения с животными



МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО

1. Пускаем воду!

Поместите руки под струю проточной воды.

2. Намыливаем!

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

3. Моём!

Тщательное мытьё длится минимум 20–30 секунд. Дети могут сосчитать до 30 или спеть песенку-считалочку.

4. Смываем!

Мыльную пену смыть проточной водой.

5. Сушим!

В заключении 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 здоровом взрослении:

► www.kindergesundheit-info.de



infektionsschutz.de

Wissen, was schützt.

Импрессум

Издатель: Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA), 50819 Кёльн.
Все права защищены.

Оформление: dotfly GmbH, Кёльн
Фото: iStock, Getty Images, Барбара Мекус
Иллюстрации: Мариэлле Эндерс
Печать: Rasch, Bramsche
Издание: 1.60.09.16
По состоянию на: июнь 2016
Номер заказа: 62530103



Эту листовку можно бесплатно заказать в BZgA, 50819 Кёльн, на сайте www.bzga.de или по электронной почте order@bzga.de.
Листовка не предназначена для перепродажи получателем или третьими лицами.