



Пам'ятка здобувачам освіти про Дотримання правил гігієни у період поширення епідемічних захворювань

Коростишівський педагогічний фаховий коледж імені І.Я. Франка
Житомирської обласної ради



В передепідемічний період:

- підвищуйте імунітет організму шляхом повноцінного харчування та включення в раціон вітамінів груп А, С, В, Е, а також чаїв з чорної смородини, шипшини та лимону;
- загартовуйте свій організм, ведіть здоровий спосіб життя;
- вакцинуйтеся.



В період епідемії:

- змащуйте слизову оболонку носу оксоліновою маззю, вазеліном;
- 1-2 рази на день полощіть горло та промивайте ніс теплою соляною водою;
- регулярно мийте руки з милом, не торкайтеся брудними руками очей, носу;
- частіше провітрюйте приміщення, у якому ви знаходитесь;
- регулярно користуйтеся марлевими пов'язками;
- дотримуйтесь правил респіраторної гігієни;
- дезінфікуйте руки антисептиком або мийте їх водою з милом;
- уникайте місць масового скупчення людей та масових заходів.



ЯК ТРЕБА І НЕ ТРЕБА НОСИТИ МАСКИ



Маска
закриває
рот і ніс



Маска
закриває
тільки рот



по той БІК НОВИН



Маска
знаходиться
на підборідді



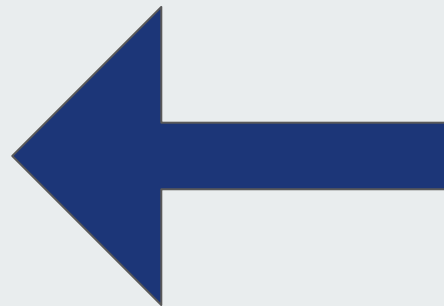
Торкатися
руками маски
і обличчя



Маска
знаходиться
на вусі



Вдягати
маску
повторно



Профілактика:

- Уникати контакту з хворим;
- Чим менше людей тим менше шансів захворіти;
- Використовувати маски в громадських місцях;
- Дотримуватися правил гігієни.



Пам'ятайте ці правила та дітей навчайте!



Обов'язково зверніться до лікаря, якщо:

- помітили виражену тяжкість стану при помірних симптомах ГРВІ;
- не збивають високу температуру парацетамол та ібупрофен;
- посилився кашель та знизилася його продуктивність;
- глибокий вдих призводить до нападу кашлю;
- відчули погіршення після покращення;
- відсутнє покращення самопочуття на четвертий день хвороби;
- тримається підвищена температура тіла на сьомий день хвороби.



Терміново потрібен лікар при:

- втраті свідомості;
- судомках;
- утрудненому диханні, задишці, відчутті нестачі повітря;
- інтенсивному болю де завгодно;
- навіть помірному болю в горлі за відсутності нежиті;
- коли болить голова і хворий блює;
- набрякlostі шиї;
- висипці, яка не зникає при натисканні на неї;
- температура тіла вище 39° С, яка не починає знижуватися через 30 хвилин після застосування жарознижувальних засобів.

