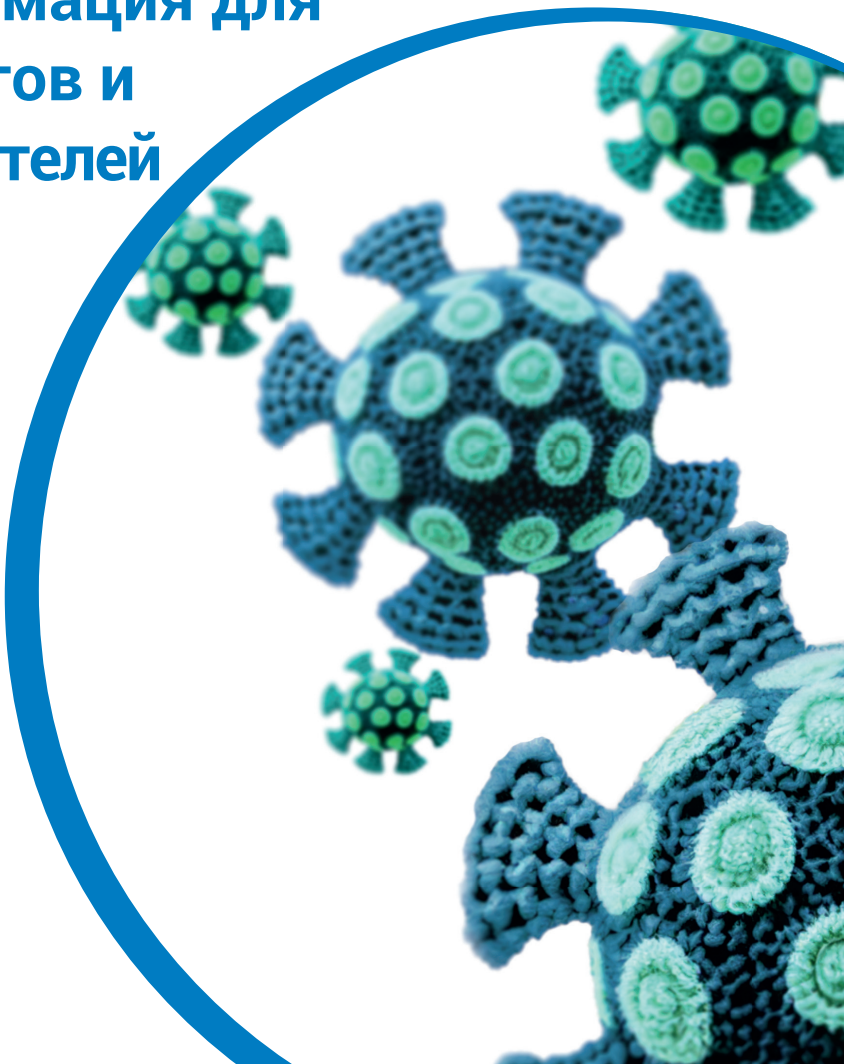
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Информация для клиентов и посетителей



TERVISEAMET

vaimupuu
ÜHENDAB VAIMUSTAVAID INIMESI

Издание буклета финансируется Евросоюзом в рамках мер реагирования на пандемию COVID 19

Что такое инфекционные заболевания?

Инфекционные заболевания – это такие заболевания, которые передаются от больного человека окружающим.

Это значит, что люди, находящиеся рядом с больным, могут заразиться и также заболеть.

Коронавирус и грипп – это инфекционные заболевания.

Инфекционные заболевания вызывают **микробы**: бактерии и вирусы.

Микробы – это очень маленькие организмы и их нельзя увидеть невооруженным глазом.

Заразиться инфекционными заболеваниями можно через воздух или загрязненные поверхности:

- при чихании и кашле микробы попадают в воздух
- из воздуха микробы оседают на поверхностях
- с загрязненных поверхностей микробы попадают на руки
- руками мы разносим микробы.

Поэтому руки и поверхности необходимо держать в чистоте.

Как избежать инфекционных заболеваний?

Мойте руки!

При необходимости обработайте руки дезинфицирующим средством.

Дезинфицирующее средство – жидкое чистящее средство, убивающее микробы.

Когда надо мыть руки?

1. при входе с улицы в дом

2. перед приготовлением пищи

3. перед едой

4. после посещения туалета

5. после сморкания, кашля, чихания

6. после прикосновения к животными

7. после того, как вынесли мусор или прикоснулись к мусору

8. **всякий раз, когда руки грязные**

Как правильно мыть руки?

1. намочите руки

2. намыльте руки

3. тщательно потрите руки

4. потрите между пальцами

5. потрите около ногтей

6. потрите ладони и тыльную сторону рук

7. ополосните руки под проточной водой

8. высушите руки

Дезинфекция рук

Если нет возможности помыть руки,
можно очистить руки дезинфицирующим средством.
Например: в магазине, у врача, на пикнике, в поездке.

Дезинфицирующее средство – жидкое чистящее средство, которое убивает микробы.

Еще его называют: **антисептик**.

Дезинфекция рук – это обработка рук дезинфицирующим средством, антисептиком.

дезинфицирующее средство – жидкое чистящее средство, которое убивает микробы

дезинфекция рук – это обработка рук дезинфицирующим средством, антисептиком

ПОСЕТИТЕЛИ!

Пожалуйста, продезинфицируйте руки

- при входе в комнату
- до и после оказания помощи клиенту *(умывания, приема пищи, одевания)*
- перед выходом из дома
- перед тем, как надеть маску и после ее снятия

Как дезинфицировать руки?

- Дезинфицирующее средство находится *во флаконе с помпой*.

Нажмите на помпу один раз,
тогда из флакона выйдет нужное
количество дезинфицирующего средства.

- Иногда дезинфицирующее средство находится *в автоматическом дозаторе*.

Тогда вам нужно поместить руки под баллончик с
дезинфицирующим средством
и дозатор выдаст нужное количество средства.

Трите руки, как при мытье,
до тех пор пока руки станут сухими.

Теперь ваши руки чистые.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Очистка поверхностей

Очистите вещи и поверхности,
к которым вы часто прикасаетесь:

- телефон
- клавиатура и экран компьютера
- пульт телевизора.

Внимание! Не намочите электронику!

- очки
- перчатки
- ключи
- дверные ручки
- лестничные перила
- выключатели
- дверцы и ручки шкафа
- бытовая техника (кнопки, ручки)
- руль автомобиля, рычаг переключения передач, дверные ручки и арматура
- ручки детских и инвалидных колясок

Для очистки используйте влажные салфетки
или нанесите чистящее средство на бумажные салфеки.

Выбросьте салфетки сразу после использования!

Если вы используете для чистки салфетки из ткани,
выстирайте их сразу после употребления.

Что делать, если вы заболели?

Если вы чувствуете себя больным,
Сообщите об этом персоналу
например: опекуну, руководителю деятельности, медсестре.

Вам дадут лекарство,
назначенное семейным врачом.

Если у вас инфекционное заболевание,
как грипп или коронавирус,
оставайтесь в своей комнате.
Нельзя никуда выходить,
нельзя принимать гостей.

Если вы больны, вы можете заразить других.

Чтобы быстрее выздороветь,
вам нужно больше отдыхать и спать,
пить горячие напитки
и принимать прописанные врачом лекарства.

Как чихать и кашлять, чтобы не заразить других?

Больному человеку также иногда необходимо общение с другими людьми.

Если вы кашляете или чихаете:

- отвернитесь от других
- прикройте нос и рот салфеткой
- выбросьте салфетку сразу после использования.
- вымойте руки или обработайте их дезинфицирующим средством.

дезинфицирующее средство – это жидкое чистящее средство, убивающее микробов. Еще его называют: **антисептик**.

дезинфекция – очистка средством, убивающим микробов

Носовой платок или салфетка нужны,
чтобы микробы не разлетелись в воздухе
и не передались здоровому человеку.

Если у вас нет носового платка,
прикройте рот и нос рукавом.

Если вы кашляете или чихаете в руку,
микробы останутся на ваших руках.

В этом случае руки следует немедленно вымыть с мылом
или продезинфицировать,
иначе вы распространите микробы на других.

Если есть возможность, носите маску.

Когда нужно носить маску?

Маску **нужно** носить если вы кашляете и чихаете,
находясь рядом с другими людьми.

Вы **можете** надеть маску,
когда идете в места, где много незнакомых людей
и некоторые из них могут быть больны.

Например: в автобусе, больнице, аэропорту.

Как правильно носить маску?

Маска должна плотно закрывать рот и нос!

Маску надевают чистыми руками.

Возьмите маску голубой стороной наружу так,
чтобы край с проволокой был сверху.

Прижмите проволоку к носу,
резинки маски заведите за уши.

Расправьте складки маски так,
чтобы маска закрывала нос и рот.

Во время ношения маски прикасайтесь к ней как можно реже.

Не снимайте маску во время разговора.

Маску нельзя носить более 4 часов.

Маску надо заменить новой,
если вы чихаете и кашляете
и маска внутри стала влажной.

Как снимать маску?

Возьмите маску за резинки за ушами обеими руками.
Снимите маску с лица,
так, чтобы она не касалась шеи и одежды.

Как нелзья носить маску?

Маску нелзья носить под подбородком,
на одном ухе.

Вакцинация

Вы можете сделать прививку от гриппа и коронавируса.

Вакцинация не всегда может защитить от болезни,
но может облегчить течение болезни
и предотвратить осложнения.

Если вы хотите сделать прививку,
обратитесь к врачу, медсестре или другому персоналу.

Текст переведен на простой язык: MTÜ Vaimupuu.
Протестирован: AS Kaunase Kodu, SA Maarja Küla.