

Поради

щодо попередження зараження грипом

Вірус грипу небезпечний, але не всесильний. Можна легко уникнути зараження грипом навіть під час епідемії, якщо дотримуватися кількох порад.

1. Уникати скупчень людей — аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів.

2. Користуватися одноразовими масками за необхідності — щоб захистити себе чи навколишніх від зараження. Хвора людина повинна використовувати маску лише в одному випадку: якщо їй доводиться перебувати серед здорових людей, не захищених масками. Маска ефективна, тільки якщо вона прикриває рот і ніс. Важливо пам'ятати, що у будь-якому випадку маску потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться.

3. Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, що можуть залишатися активними впродовж годин після перебування у приміщенні хворої людини.

4. Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми — для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить шанси запобігти як зараженню, так і важким формам хвороби та її ускладненням.

5. Мати чисті руки - інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками. Тими ж руками ви тримаєте гроші чи тримаєтесь за поручні, де кілька годин зберігаються в активному стані віруси і бактерії, що залишилися від дотиків рук інших людей. Тому необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту.

6. Користуватися тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками - як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиттю. Багаторазові серветки та рушники, особливо у громадських місцях, суттєво підвищують ризик зараження і широкого розповсюдження інфекції.

Якщо з'явилися ознаки хвороби, варто вжити ще кілька нескладних заходів:

- залишатися вдома при перших ознаках хвороби — не йти на роботу або, якщо захворіла дитина, не вести її до школи чи дитячого садочка, щоб не провокувати погіршення стану хворого і не наражати навколишніх на небезпеку, яка може виявитися смертельною для деяких із них;

- не йти до лікаря з найменшого приводу — у випадку грипоподібної хвороби Ви ризикуєте спровокувати погіршення власного стану і створити небезпеку зараження для інших людей. Якщо вас непокоїть стан вашого здоров'я, обов'язково звертайтеся до лікаря, але викликайте його додому;

- ізолювати хвору людину: виділити їй окрему кімнату і посуд, визначити одну людину, яка доглядатиме за нею, і за можливості триматися на відстані 2 метри від хворої людини;

- прикривати рот і ніс під час кашлю та чхання аби запобігти розпорошенню інфікованих краплин слизу, які є основним джерелом зараження. Бажано робити це за допомогою одноразових серветок, які після використання одразу викидати у смітник. Якщо Ви прикрили рот руками, їх необхідно одразу вимити з милом чи обробити дезінфікуючим гелем, інакше усі ваші наступні дотики становитимуть небезпеку для інших.

Дотримання цих елементарних правил суттєво підвищує Ваші шанси уникнути небезпечного захворювання і допоможе зберегти життя Вам і людям, що знаходяться поручі з Вами.

Додаток 2

Поради

щодо запобігання переохолодженню та відмороженню частин тіла

1. Одягайтеся багатошарово. Тобто одягніть на себе кілька легких светрів замість однієї теплої. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечно. Якщо стане гаряче, завжди можна зняти один зі светрів. Із цих же міркувань одяг має бути вільним.

2. Захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте вдягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром.

3. Візьміть зайвий одяг, якщо плануєте провести цілий день на морозі. Іноді достатньо змінити мокрий одяг на сухий, щоб уникнути переохолодження.

4. Не виходьте на мороз голодним. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли — також з'їжте що-небудь.

5. Заходьте кожні півгодини-годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.

6. За можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом.

7. Працюйте руками, рухайте ними, аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг. Можна пострибати з ноги на ногу, тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам.

8. Не перевтомлюйтеся. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню. Як правило, люди, відчувши, що починають замерзати, рухаються дуже активно. Але це також не зовсім розумно, тому що енергія використовується дуже швидко, а сили треба поновлювати.

9. Слідкуйте за прогнозом погоди.

Категорично забороняється:

- торкатися металу, як голими руками, так і язиком. Метал дуже добре проводить тепло, а отже, миттєво забирає його у вас, і у місці зіткнення може виникнути обмороження. Те саме стосується бензину. Він може дуже швидко обморозити шкіру при зіткненні, а отже, під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички.

Перша допомога:

- не слід думати, що переохолодження мине саме по собі. Як тільки з'являться його симптоми - воскові плями та оніміння шкіри, - негайно перейдіть у тепле приміщення;

- перша допомога при переохолодженні нескладна: зігрійтеся, посідіти у теплому приміщенні кілька годин, поїжте;

- у разі обмороження слід негайно звернутися до лікаря. У крайньому випадку треба перевдягнутися: зняти мокрий одяг і загорнутися в теплі простирадла та ковдри. Не можна чіпати обморожені ділянки тіла; за відмороження слід дотримуватися принципу "внутрішнього зігрівання" уражених тканин: накладати термоізолюючі пов'язки (ватно-марлеві, бавовняні тощо), вживати теплі напої;

- ні в якому разі не можна зігрівати уражені тканини тіла гарячою водою або біля гарячих батарей, тому що це може призвести до значного поглиблення ураження;

- обов'язково пийте якомога більше рідини — будь-які теплі напої, крім алкоголю. Вони відновлять нормальну температуру тіла та покращать циркуляцію крові. Прийміть знеболювальні та негайно зверніться по кваліфіковану допомогу!

Заходи безпеки на льоду

Зима – чудова пора року, вона приносить багато цікавих пригод. Особливо корисним є відпочинок на льоду. Забави на ковзанах, лижах, санках загартовують організм, зміцнюють здоров'я, покращують самопочуття. Однак не слід забувати про небезпеку, яку може таїти в собі лід.

Запам'ятайте: на лід можна виходити в стійку морозну погоду при температурі повітря не менше - 0°C і тільки під наглядом дорослих.

Найбільш небезпечна крига – перша і остання. В цей час значно підвищується загроза нещасних випадків на льоду.

Тому, щоб зберегти своє здоров'я слід пам'ятати наступне:

Міцність льоду можна частково визначити візуально. На водоймах безпечним вважається лід:

- для одного пішохода – лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 5-7 см. Лід *блакитного* кольору – найміцніший, *білого* – міцність у два рази менше, *сірий* – свідчить про наявність води у товщі льоду;

- для групи людей (*масові переправи пішки*) – товщиною не менше 15 см, (дистанція у колоні по 4 чоловіка 5 м);

- при масовому катанні на ковзанах – 25 см.

Необхідно пам'ятати, що ситуація на льоду змінюється майже щогодинно.

Знайте, що під снігом лід завжди тонше, ніж на відкритих місцях. У різних місцях річок та озер товщина льодового покриву може бути різною. У гирлах річок та приток міцність льоду послаблена течією. Особливу обережність слід проявляти у місцях де є джерело, стік води, швидка течія або впадає струмок.

При переході льоду в невідомому місці потрібно взяти палицю, щоб за її допомогою перевіряти міцність льоду (якщо вода з'являється після першого удару, то необхідно негайно повертатись назад).

Категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударом ноги.

При переході водойми на лижах рекомендується користуватись прокладеною лижнею, а за її відсутності – цілиною (при цьому треба відстібнути кріплення, зняти петлі лижних палиць з рук, рюкзак повісти на одне плече). Відстань між лижниками повинна бути не менше 5-6 м. Під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан.

Користуватись майданчиками для катання на ковзанах, що обладнуються на водоймах, дозволяється лише після ретельної перевірки міцності льоду.

Особливого суворого додержання правил поведження на льоду потребує зимова риболовля.

Небезпечно виходити на лід:

- при потеплінні;
- збиратися на льоду великими групами;
- зупинятися біля крутих обривистих берегів;
- скачуватись на лід на лижах, санках з берегів;
- виходити на лід біля заводів, фабрик, де є стічні теплі води, ростуть кущі та очерет.

Якщо ви провалились під лід:

- не панікуйте, широко розкиньте руки по краях льодового пролому. Якщо можливо, по черзі, тримаючись однією рукою за край криги, намагайтеся звільнитися від верхнього одягу, ранця, важкого взуття;
- намагайтеся вибратися на поверхню не роблячі різких рухів, наповзаючи грудьми на край ополонки. Намацайте ногою протилежний край криги і повільно виштовхуйте себе на поверхню;
- намагайтеся якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- вибравшись з льодового пролому, відкотіться, а потім повільно повзть у той бік, звідки прийшли і де міцність льоду, таким чином перевірена. Будьте обережні до самого берега.

Якщо у вас на очах під лід провалилася людина:

- сповістіть, що ви йдете на допомогу;
- наближайтесь до потерпілого поповзом, широко розкинувши руки;
- підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить товщину опори);
- не підповзаючи до самого краю ополонки, протягніть потерпілому довгу жердину, палицю від лиж, хокейну клюжку або киньте мотузку, зв'язані паски, шарфи і витягніть його на лід;
- якщо ви не один, тоді узявши один одного за ноги, лягайте на лід і ланцюжком рухайтесь до пролому;
- витягши потерпілого на лід, разом з ним повзть з небезпечної зони. Потерпілого укрийте від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце, переодягніть його в сухий одяг, зігрійте і напоїть гарячим чаєм.

Пам'ятайте, що ваш відпочинок не повинен супроводжуватись тривогою батьків за вас. Будьте обережні при виході на лід!