

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.

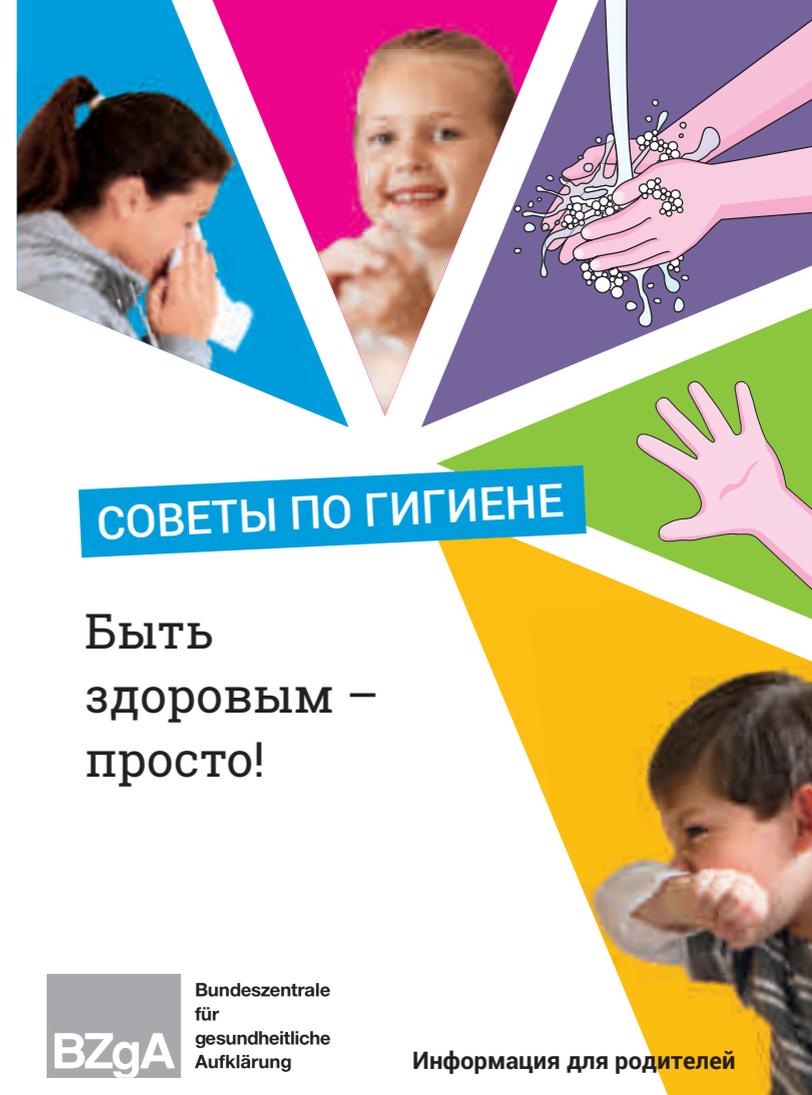


**СОВЕТЫ ПО ГИГИЕНЕ**

**Быть здоровым – просто!**

**BZgA** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Информация для родителей



Не забудьте:

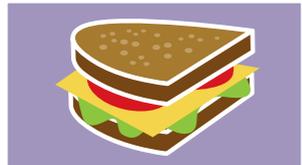
## ВЫМЫТЬ РУКИ

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!

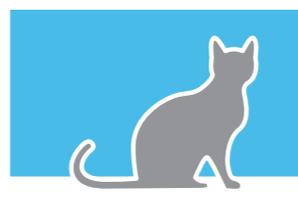
Микробы на руках могут вызывать самозаражение. В периоды, когда возбудители инфекций широко распространены, следует как можно реже прикасаться к лицу (особенно к слизистым оболочкам рта, носа или глаз)!



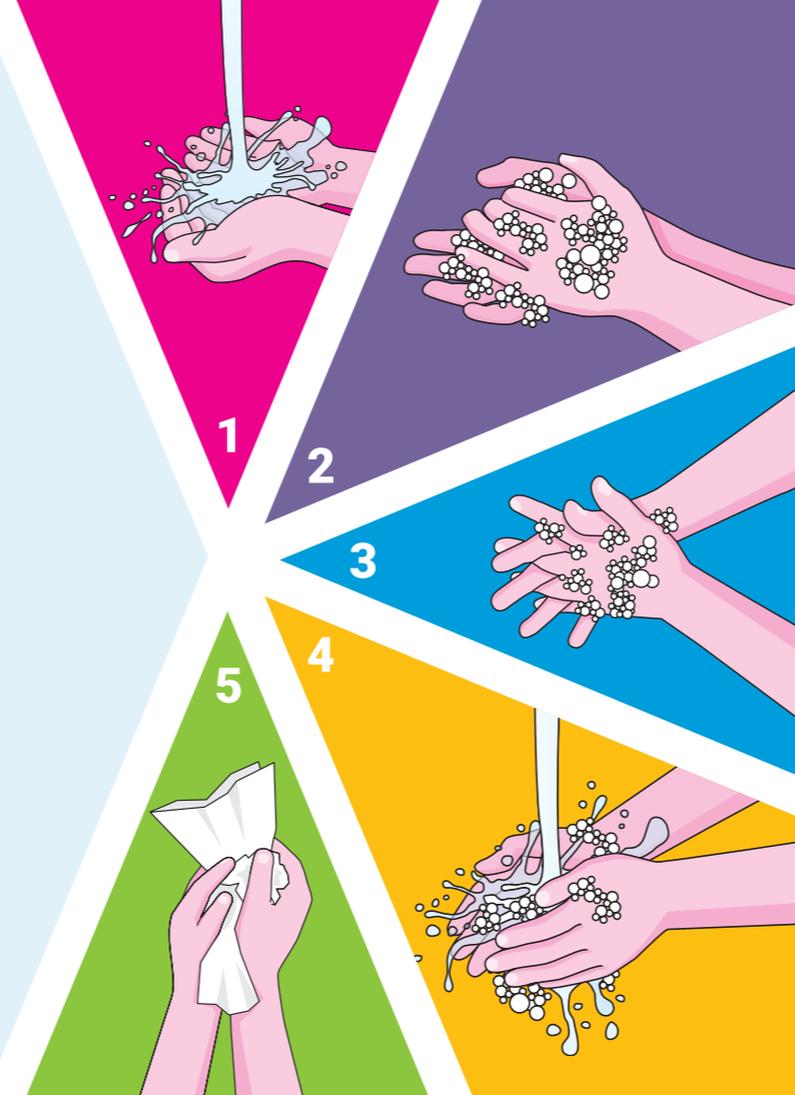
всегда после высмаркивания



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](http://www.infektionsschutz.de)

О прививках:

► [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

О здоровом взрослении:

► [www.kindergesundheit-info.de](http://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](http://www.bzga.de) или по электронной почте [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de).  
Листовка не предназначена для перепродажи получателем или третьими лицами.