

# Կանխարգիլել Տլուն

Ի՞նչ Կարող ես անել Տան Մեջ Հիվանդության Տարածումն Կանխարգիլելու

## Անելիքների Ցուցակ

### Մաքրության լավ սովորություններ զարգացրել

- Մի՛ դպչիր աչերին, քթին ու բերանին:
- Հազալիս ծածկի՛ր քիթն ու բերանը թղթե դաշկինակով կամ բաճկոնիդ բազկի մասով:
- Ձեռքերն լվացի՛ր հաճախ՝ գործածելով օձառ եւ գաղջ ջուր՝ մօտ 20 վայրկյան: (Երբ ջուրն ու օձառն հասանելի չեն, գործածի՛ր ձեռների մաքրիչ հեղուկ):



### Տան մաքրության լավ սովորություններ գործածիր

- Պատուհաններն ու լուսամուտեր բաց թողիր եւ առիթ տուր որ մաքուր օդն ներս մտնի:
- Տան հարդակ մասերն մաքուր պահի՛ր տնային մաքրիչ հեղուկ գործածելով:
- Պնակեղենն մաքրելիս դիշվաշըրն գործածի՛ր կամ տաք ջրով լվացի՛ր:
- Աղտոտ շորերն բազուկներով մի՛ «գրկիր», որպեսզի չհիվանդանաս:



### Հիվանդ մարդկանց բաժանիք առողջներից

- Հիվանդ մարդկանց հետ մօտիկից շփվելից խուսաիր: (Կարողության պարագային՝ մօտ երեք ոտնաչափ հեռու մնացիր նրանցից):
- Հնարավորության պարագային՝ հիվանդներն պետք է քնանան ու ճաշ ստանան նրանց տրամադրված սենյակում:
- Այդ սենեակում մահճակալներն դրեք այնպես՝ որ հիվանդներն տարբեր ուղղությամբ քնեն՝ գլուխ-ոտի շարքով:



### Հիվանդության սիմպտոմներն տանը բուժելու գործիր

- Հիվանդներն տանն են մնալու մինչեւ նրանց ջերմի ավարտից մի օր:
- Խմի՛ր ջինջ հեղուկներ ինչպես ջուր, հավի կամ մսի ջուր, սպորտային հեղուկներ, որպեսզի ջրագրկումից չտառապիս:
- Ասպիրին կամ ասպիրին պարունակող դեղեր մի՛ տվեք մանուկներին կամ 18-ից նուազ տարիքի դեռահաս պատանիներին:
- 4 տարեկանից նվազ տարիքի մանուկներին շուկայից գնված դեղեր մի՛ տվեք առանց նրանց բժիշկին հետ խորհրդակցելու:



### Հիվանդներ պարտին շտապ օգնության դիմել եթե .-

- Արագ կամ դժվար են շնչում
- Կրծքի ցավ են ունենում
- Դժվարանում են հեղուկներն կուլ տալ
- Շփոթվում են
- Գլխապտույտ են ունենում
- Երբ մորթն կապտավուն կամ մոխրագույն է դառնում

10/16/09