

## Архив новостей ГБУ РО «Александро-Невская районная больница» за 2016 год

28.12.2016

### Государственная услуга «Запись на прием к врачу»

- Чтобы записаться к врачу нет необходимости приходить заранее и стоять в очереди - это можно сделать, находясь дома, на работе или даже в дороге!
- С января 2017 г. для записи на прием к врачу через Интернет пациент должен быть:
  - прикреплен к поликлинике;
  - ОБЯЗАТЕЛЬНО зарегистрирован на Едином портале государственных услуг (ЕПГУ).
- Что необходимо для регистрации в ЕПГУ:
  - обратиться с паспортом, СНИЛС и мобильным телефоном в отделения многофункциональных центров или Пенсионного фонда России по Рязанской области;
  - пройти самостоятельную предварительную регистрацию на ЕПГУ, после чего обратиться с паспортом, СНИЛС и мобильным телефоном в пункт регистрации для подтверждения личности.

01.12.2016

12 декабря 2016 г.

### ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ПРИЕМА ГРАЖДАН

С 12.00 до 20.00 в Территориальном фонде обязательного медицинского страхования Рязанской области (ТФОМС Рязанской области) будет проводиться **личный прием заявителей**, а так же с согласия заявителей, будет обеспечено личное обращение в режиме видеоконференцсвязи или иных видов связи к уполномоченным лицам иных органов, в компетенцию которых входит решение поставленных в устных обращениях вопросов.

Личный прием поводится в порядке живой очереди при предоставлении паспорта по адресу: г. Рязань, ул. 6 Линия д. 6, кабинет №2.

11.11.2016

### Уважаемые граждане!

На территории Рязанской области введена компенсация расходов на уплату взноса на капитальный ремонт, установленная Законом Рязанской области от 16.03.2016 № 3-ОЗ «О предоставлении компенсации расходов на уплату взноса на капитальный ремонт», вступившим в действие с 1 января 2016 года.

Компенсация предоставляется неработающим собственникам жилых помещений, достигшим возраста 70 лет (80 лет), проживающим одиноко или в составе семьи, состоящей только из совместно проживающих неработающих граждан пенсионного возраста.

**Обращаем Ваше внимание**, что гражданам, имеющим на 1 января 2016 года право на получение компенсации и обратившимся в орган социальной защиты населения либо в МФЦ за ее получением в срок до 31 декабря 2016 года, компенсируются расходы по уплате взноса на капитальный ремонт с 1 января 2016 года.

При обращении за компенсацией после 31 декабря текущего года, выплата будет назначена с месяца, предшествующего месяцу обращения.

26.10.2016

Доводим до Вашего сведения о формировании главного интернет-сервиса продвижения конкурентоспособных товаров и услуг системы здравоохранения субъектов Российской Федерации направленного на повышения качества жизни населения в регионах России.

### Цели и задачи сервиса

- информирование населения страны о новых возможностях регионов России в вопросах развития здравоохранения, обязательного медицинского страхования, переоснащения службы скорой помощи, обращения лекарственных средств, оказания медицинской помощи и реабилитации, фармацевтической деятельности, повышения эффективности и безопасности лекарственных средств для медицинского применения, обращения медицинских изделий и обеспечения высокотехнологичной медицинской помощи;

- демонстрация успешных практик региональных и муниципальных государственных органов управления, учреждений, предприятий и организаций в деле мотивации жителей субъектов Российской Федерации к ведению здорового образа жизни;
- выработка дополнительных мер, направленных на повышение качества предоставляемых услуг и реализуемых товаров в системе регионального и муниципального здравоохранения;
- выявление конкурентных преимуществ учреждений и организаций системы здравоохранения субъектов РФ;
- содействие внедрению инновационных медицинских технологий, новых методов профилактики, диагностики и лечения;
- формирование позитивного имиджа региональной системы здравоохранения.

Сервис доступен по адресу <http://где-дешево.пф/service/zdrav>

**04.08.2016**

### *Памятка для населения*

*Возможно, Вы считаете, что у вас все в порядке с алкоголем, но друзья и родственники говорят, что вы слишком много пьете. Ответьте на 6 вопросов и поймете, есть ли у вас повод для тревоги.*

#### **Тест: нет ли у вас проблем с алкоголем?**

- Пьете ли вы в одиночестве, когда вам грустно или вы раздражены?
- Приходилось ли вам опаздывать на работу из-за алкоголя?
- Беспokoитесь ли ваша семья по поводу того, сколько вы пьете?
- Пили ли вы когда-нибудь после того, как обещали себе этого не делать?
- Забывали ли вы когда-нибудь, что делали в опьянении?
- Было ли у вас когда-нибудь похмелье или головные боли после выпивки?

*Если вы ответили утвердительно, хотя бы на один вопрос, Вы находитесь в группе риска по заболеванию*

#### **АЛКОГОЛИЗМОМ**

**В Государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Областной клинический наркологический диспансер»** Вы можете:

- получить квалифицированную консультацию врача психиатра- нарколога,
- консультацию психолога, в том числе анонимную,
- анонимно бесплатно пройти тест на выявление степени пристрастия к алкоголю,
- получить качественное лечение и реабилитацию как анонимно, так и на бюджетной основе.

**ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер»  
Г. Рязань, Скорбященский проезд, д.8**

**Телефон регистратуры 8(4912)44-15-15**

**«Телефон доверия» 8(4912)25-95-27  
Отделение медицинской профилактики  
8(912)44-68-95**

**Мотивационный кабинет:  
Г. Рязань, Скорбященский проезд, д. 8  
кабинет № 25**

**29.07.2016**

#### **Вниманию населения!**

В ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» работает «телефон доверия» **8-(4912)-25-95-27**

с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00 часов.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Рязанской области, Вы можете получить **бесплатную анонимную** консультационную помощь квалифицированных специалистов по вопросам лечения алкогольной зависимости.

**22.06.2016**

17.06.2016 г. в ЦРБ прошло праздничное мероприятие, посвященное Дню медицинского работника.



Коллектив больницы поздравили главный врач Г.М.Кинякин и главная медсестра С.А.Антонова, далее были вручены грамоты за успехи в работе и добросовестный труд и в конце мероприятия для коллектива больницы прозвучали музыкальные поздравления.





**08.04.2016**

7 апреля 2016 года в поликлинике ЦРБ рамках проведения Всемирного дня здоровья прошла акция «Измерь своё АД!»

В акции приняли участие 51 человек. Повышенные цифры АД отмечались у 16 человек.

Все они получили консультацию врача-терапевта.





**15.03.2016**

В рамках Всемирного дня борьбы с туберкулезом в ГБУ РО «Александровская ЦРБ» состоялось заседание межведомственной комиссии по борьбе с туберкулезом. На заседании присутствовали заместитель главы администрации района, главный врач, глава поселковой администрации, главы поселений, фельдшера ФАП, врачи больницы.



Заместитель главы администрации района Обьедкова Н.К.: «Работа по ФЛГ обследованию населения района должна вестись общими усилиями»



Главный врач ЦРБ Кинякин Г.М. доложил об итогах работы противотуберкулезной службы за 2015г. и о планах на 2016г.



01.03.2016

ГБУ РО «Александро-Невская ЦРБ» поздравляет всех женщин с наступающим праздником 8 марта!



01.03.2016

В поликлинике ЦРБ оформлен информационный стенд «Я могу остановить туберкулез!», посвященный Всемирному дню борьбы с туберкулезом.

**УВАЖАЕМЫЕ РЯЗАНЦЫ И ЖИТЕЛИ ОБЛАСТИ!**

Каждый год в нашей области умирает более 400 молодых людей туберкулезом, из них более 20 детей!!!  
Самая большая опасность для нас в нашей стране – это туберкулез. Это заболевание является одной из причин смерти. Это ежегодно около 100 человек умирают от туберкулеза. И туберкулез распространяется в области ускоренно от туберкулеза. И туберкулез как смертельное заболевание и правильное лечение способствует выздоровлению заболевших.

**КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ТУБЕРКУЛЕЗ**  
Туберкулез распространяется от больного человеку туберкулезом при его кашле, чихании, разговоре с ним. Капельки мокроты содержат возбудителя этой болезни. Заражение происходит при вдыхании воздуха, в котором находится микобактерия туберкулеза.

**ПРОФИЛАКТИКА**  
Ежегодно флюорографические обследования, своевременное обращение внимания на собственный кашель и кашель других человек.

**ПРИЗНАКИ ИНФЕКЦИИ**  
Длительный, непрекращающийся кашель, лихорадка, повышение температуры, слабость, потливость, потеря аппетита.  
Следует помнить, что туберкулез не сразу выявляется. В начале туберкулеза человек может чувствовать себя здоровым, в этом случае туберкулез можно выявить только при профилактических флюорографических осмотрах.

**Не забывайте о себе и своих близких! Помните, важно своевременно проходить обследование или своевременно выявлять заболевание!**

**НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРОЙТИ ФЛЮОРОГРАФИЮ!**

**24 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ**

**ДЕВИЗ:**  
**«Я МОГУ ОСТАНОВИТЬ ТУБЕРКУЛЕЗ!  
Я ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЙДУ  
ФЛЮОРОГРАФИЮ!»**

**Областная акция «Здоровая Россия – Рязанский формат» под девизом «Я могу остановить туберкулез»**

**Вместе мы победим ТУБЕРКУЛЕЗ!**

**ТУБЕРКУЛЕЗ** – главный инфекционный «убийца», уносящий ежегодно тысячи молодых жизней!

**НЕ БУДЬТЕ РАВНОДУШНЫМИ к собственному здоровью и здоровью своих близких!**

**Как предотвратить туберкулез?**

- Миллионы людей умирают в своем одиночестве от туберкулеза, но не все болеют туберкулезом!
- Инфицирование туберкулезом и болезнь туберкулеза – понятия разные, чтобы инфицирование не перешло в болезнь, необходимо соблюдать следующие правила:
- Больше бывайте на свежем воздухе
- Не курите, не употребляйте алкоголь и наркотики
- Регулярно соблюдайте личную гигиену
- При кашле используйте маску

**Как распространяется туберкулез?**

- Ежегодно проходит флюорографическое обследование грудной клетки
- Как можно скорее обратитесь к врачу при появлении следующих симптомов:
  - длительный кашель;
  - кровохарканье;
  - общее недомогание и слабость;
  - потеря аппетита и снижение массы тела;
  - ночная потливость;
  - боли в груди при кашле и дыхании;
  - периодическое повышение температуры тела к вечеру до 37-37,5°С.
- Если у Вас выявили туберкулез – не отчаивайтесь, строго соблюдайте режим лечения и регулярно посещайте врача-фтизиатра!

**Туберкулез можно ПРЕДТВЕРДИТЬ!**

**Туберкулез можно ВЫЛЕЧИТЬ!**

**А Вы прошли флюорографию?**

Отпечатано в ООО «Фирма РИИНО» по заказу ГКМПФ «Рязанский областной центр медицинской профилактики» в ГБУ РО «Областной клинический противотуберкулезный диспансер» 28 февраля 2013 г. Тираж 800 экз.

01.03.2016

**На флюорографию!**

**УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ АЛЕКСАНДРО – НЕВСКОГО РАЙОНА! ПРОЯВЛЯЙТЕ СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ, ПРОХОДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ВОВРЕМЯ, ВЕДЬ ЭТО ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА! Каждый должен себе сказать: «Я смогу остановить туберкулез! Я пройду флюорографию!»**

**Каждые четыре секунды в мире кто –нибудь заболевает туберкулезом! Каждый больной туберкулезом заражает в течение года 10 – 15 человек.**

Древний и грозный враг человечества – туберкулез – в нашей стране является тяжелым наследием предшествующих эпох.

В Российской Федерации туберкулез является основной причиной смертности от инфекционных заболеваний: от туберкулеза умирает больше людей, чем от всех инфекционных заболеваний вместе взятых. Эксперты считают, что в России значительное количество жителей к 30 годам инфицировано

микобактерией туберкулеза. Не у каждого инфицированного разовьется туберкулез – здоровая иммунная система в большинстве случаев защищает человека.

Согласно социологическому опросу, проведенному Рязанским противотуберкулезным диспансером, подавляющее большинство социально – адаптированных слоев населения более трех лет не проходили ФЛГ – обследование и вообще отрицают какую – либо возможность заражения этим заболеванием. При этом они забывают о том, что человек, на какой бы высокой ступеньке социальной лестницы он ни находился, не может быть полностью изолирован от общества. Как показывает практика, огромное количество безработных, БОМЖей могут занести заразу куда угодно. Нередки случаи, когда в очень состоятельные семьи туберкулез «приходит» от рабочих, ремонтирующих дачу. Запоздалый диагноз – ТУБЕРКУЛЕЗ – опасен как для самого больного, так и для окружающих. Для больного опасность состоит в том, что болезнь на поздних стадиях приводит к развитию грозных осложнений (легочное кровотечение и распад легочной ткани), не поддается лечению и приводит к смерти. Окружающие же больного люди, не подозревая об опасности заражения, при общении с ним могут заболеть сами.

**В настоящее время ФЛГ – обследование является единственным методом раннего выявления туберкулеза и рака легких. В 2015 году в нашем районе при ФЛГ – обследовании было выявлено 6 больных туберкулезом и 2 больных раком легких.**

В соответствии с Федеральным законом №77 – ФЗ от 2001 года «О предупреждении распространения туберкулеза в РФ» и приказом УЗО Рязанской области №488 от 2006 года «Об организации и проведении профилактических флюорографических осмотров населения Рязанской области с целью выявления туберкулеза и других заболеваний грудной клетки» ежегодному ФЛГ – обследованию подлежат лица с 15 лет.

Обследование проводится микродозовым цифровым рентгеновским аппаратом, оснащенным защитной ширмой, т.е. оно абсолютно безопасно для организма, безболезненно и безвредно.

**Туберкулез – заболевание опасное, излечение – долгое, последствия – инвалидизирующие.**

**УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ АЛЕКСАНДРО – НЕВСКОГО РАЙОНА! ПРОЯВЛЯЙТЕ СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ, ПРОХОДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ВОВРЕМЯ, ВЕДЬ ЭТО ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА! Каждый должен себе сказать: «Я смогу остановить туберкулез! Я пройду флюорографию!»**

**По всем интересующим вас вопросам вы можете обращаться по телефону «горячей» линии 22-5-34**

**01.03.2016**

**24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом. В 2016 году этот день проводится под лозунгом: «Я могу остановить туберкулез!»**

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОРОСЫ ПРО ТУБЕРКУЛЕЗ.**

### **Что такое туберкулез?**

Туберкулез – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза, сопровождающееся, как правило, поражением легких, а также костей, суставов, глаз, кожи, мочеполовых органов. Не поражаются туберкулезом только волосы, ногти и зубы.

### **Как часто встречается?**

Третья часть населения инфицирована микобактериями, ежегодно почти 10 млн человек заболевают формами туберкулеза, сопровождающимися выделением возбудителя в окружающую среду («открытые формы») и еще приблизительно столько же – формами без выделения возбудителя («закрытыми»).

### **Почему возникает туберкулез?**

Возбудитель туберкулеза попадает в организм человека при вдыхании капель мокроты, выделяемой больным человеком при кашле и чиханье, а также инфицированной пыли, в которой микобактерии могут сохраняться месяцами. Дальнейшие события во многом зависят от возможностей иммунитета противостоять инфекции: заболевание может не возникнуть совсем, либо возникнуть в легкой форме, либо быстро прогрессировать до тяжелых стадий. Ослаблению иммунитета способствуют плохое питание, низкий уровень жилищно-бытовых условий, сопутствующие заболевания (сахарный диабет, онкология, ВИЧ – инфекция), пожилой возраст, алкоголизм. Разумеется, вероятность заболеть тем выше, чем чаще происходит контакт с возбудителем, т.е. у лиц, длительное время находящихся рядом с больным туберкулезом.

## **Статистика.**

В нашем районе всего на туберкулезном учете состоят 16 человек. Вновь взято на учет в 2015 году 6 больных.

### **Опасен ли туберкулез?**

Туберкулез опасен в запущенной форме. Этим обусловлена важность профилактических мероприятий и выявления заболевания на ранних стадиях. В настоящее время Россия относится к неблагополучным регионам мира по туберкулезу. Не смотря на то, что среди больных преобладают лица БОМЖ, пренебрегать мерами профилактики не следует никому.

На ранней стадии заболевания симптомы могут быть выражены минимально (слабость, утомляемость, плохой аппетит), либо вообще отсутствовать.

По мере развития легочного процесса возникают кашель (сначала сухой, затем с мокротой), одышка, лихорадка, проливные поты, слабость, снижение массы тела, реже – боли в грудной клетке.

### **Как диагностируют туберкулез?**

Основной метод диагностики – рентгенологические исследования. Для массовых исследований применяется флюорография – распознавание изменений в легких, подозрительных на туберкулез. Большей точностью обладает рентгенография органов грудной клетки.

Не менее важен лабораторный анализ мокроты для обнаружения возбудителя, поскольку от этого зависит, опасен ли больной для окружающих. Особое место занимают методы туберкулинодиагностики, в т.ч. реакция Манту и диаскин-тест. Отсутствие реакции на введение туберкулина у больного человека свидетельствует о нарушениях у него иммунного ответа на микобактерию туберкулеза. Положительная реакция Манту считается при размере воспалительной припухлости более 4 мм. Диаскин-тест проводится только подросткам (вместо реакции Манту). Появление положительных реакций на диаскин-тест указывает на заражение туберкулезной палочкой и является прямым показанием для наблюдения у врача – фтизиатра.

### **Какие существуют методы лечения и профилактики?**

Туберкулез лечат только в специализированных противотуберкулезных диспансерах. Лечение всегда комбинированное (одновременно используют 3-4 противотуберкулезных препарата) и длительное (не менее 6 мес). Успех лечения во многом зависит от аккуратности выполнения врачебных рекомендаций.

### **Какие мероприятия необходимы для профилактики туберкулеза?**

Методы неспецифической профилактики очевидны. Во-первых, следует избегать близко находиться от кашляющих людей. В тех случаях, когда это неизбежно (например, больной туберкулезом живет с вами под одной крышей или по соседству), следует чаще проветривать помещение или проводить в нем влажную уборку. При появлении признаков недомогания обращайтесь к врачу. Даже при хорошем самочувствии не пренебрегайте ежегодной флюорографией. Важно укреплять иммунитет: полезно находиться на свежем воздухе, заниматься физкультурой, полноценно питаться. В нашей стране вакцинация БЦЖ включена в национальный календарь прививок. Вакцину вводят в первые дни жизни ребенка, поскольку вероятность раннего контакта с опасной туберкулезной бактерией очень велика. Ни в коем случае не отказывайтесь от вакцинации: другого способа защитить ребенка от туберкулеза не существует.

**17.02.2016**

### **Объявление.**

С 1 февраля 2016г. диспансеризация населения 1995-1992-1989-1986-1983-1980-1977-1974-1971-1968-1965-1962-1959-1956-1953-1950-1947-1944-1941-1938-1935-1932-1929-1926-1923 года рождения.

Диспансеризация проводится специалистами Александрово-Невской ЦРБ, в поликлиническом отделении ЦРБ с 9<sup>00</sup> ежедневно, кроме выходных дней.

Обследование бесплатно.

Специалисты: терапевт, офтальмолог, невролог, гинеколог.

Лабораторно-диагностические обследования: ЭКГ, УЗИ, кровь общ., моча, биохимия общ.

Администрация ЦРБ.

22.01.2016

**Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека**

**(Роспотребнадзор)**

<http://rospotrebnadzor.ru/>

## **КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?**

*15.01.2016 г.*

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

### **ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ**

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

### **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

### **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность

### **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?**

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1)2009:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа А(H1N1)2009:

Характерная особенность гриппа А(Н1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте людных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?**

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.