



Ինչպես առողջ մնալ մրսածուխայան և հարբուխի տարվա այս եղանակին



Հունվարի 27, 2020թ.

Մրսածուխայան և հարբուխի եղանակն է

Կիրառե՛ք հետևյալ միջոցները, որպեսզի բոլորդ առողջ լինեք:

1. **Ձեռքերը լվանալը** մանրէների տարածումը կանխարգելու և դրանց դեմ պայքարելու լավագույն միջոցն է: Ձեռքերը հաճախ լվացեք օճառով և տաք ջրով. ձեռքերն ախտահանող միջոցի օգտագործումը նույնպես լավ այլընտրանքային միջոց է: (Երկու անգամ երգեք ABC երգը, որպեսզի համոզված լինեք, որ բավական երկար ժամանակ եք լվացել ձեր ձեռքերը):
2. Հազացեք կամ փռչացեք ձեր արմունկի ներսի մասում, եթե անձեռոցիկ չունեք: Մնացեք տանը, եթե հիվանդ եք: *Ուսուցիչները, աշակերտները, ծնողները և անձնակազմի անդամները պետք է տանը մնան տաքություն կամ տաքության նշաններ ունենալուց 24 ժամ անց (դողերոցք, ջերմության զգացողություն, կարմրած արտաքին կամ քրտնարտադրություն)*՝ առանց ջերմիջեցնող դեղ օգտագործելու:
3. Մի ԿԻՄԵՔ ձեր ըմպելիքները, ուտելիքը կան անվա սպասքի պարագաները:
4. Լավ հանգստացեք, առողջ սնունդ օգտագործեք և շատ հեղուկ խմեք:
5. Խուսափեք հիվանդ մարդկանց հետ շփումից և տանը մնացեք, երբ հիվանդ եք:
6. Ախտահանեք մանրէների հեշտ տարածումը ապահովող առարկաների մակերեսները (օրինակ՝ հեռախոսներ, ստեղնաշարեր, դռների բռնակները, ատամի խոզանակները):
7. Խուսափեք աչքերին, քթին և բերանին դիպելուց: Մանրէները հաճախ տարածվում են, երբ անձը կայնում է մանրէներով աղտոտված ինչ-որ բանի և ապա կայնում եք ձեր աչքերին, քթին և բերանին:
8. ՀԱՐԲՈՒԽԻ դեմ պատվաստում ստացեք:

Առողջ մնալու վերաբերյալ հարցեր ունենալու դեպքում, կարող եք կապ հաստատել ձեր դպրոցի բուժբույրի կամ Միշել Գրինի, Med., BSN, RN հետ 818 241 3111 հեռախոսի ներքին 1407 համարով:

Շնորհակալություն
<https://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>