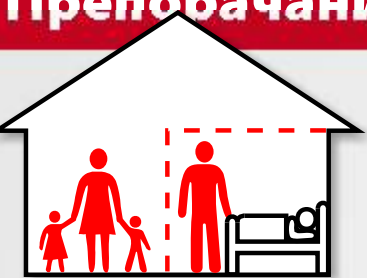


## ИЗОЛИРАЈТЕ ГИ И ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗАБОЛЕНИТЕ ЛУЃЕ ОД ВАШЕТО СЕМЕЈСТВО КОИ СЕ НА ДОМАШНО ЛЕКУВАЊЕ



- Доколку некој член од Вашето семејство заболи од грип, потребно е да го изолирате во посебна соба или преграден дел од домашна просторија;
- Назначете едно лице кое ќе се грижи за заболениот член со цел да се намали проширувањето на инфекцијата на останатите членови во семејството;
- Лицето - неговател мора да ги применува сите безбедносни мерки како што е употребата на маска и ракавици за еднократна употреба кога е во близина помала од 1 метар од заболениот лице, почесто да ја проветрува просторијата и да ги набљудува другите членови на семејство за појава на знаци на грип, особено покачена телесна температура или кашлица;
- Потребно е почесто одржување на хигиената во домот на заболениот лице, особено во просторијата каде престојува болниот и на предметите со кои тој е во контакт. Вообичаените домаќински дезинфекциони средства се доволно ефикасни. Болниот треба да има посебен прибор за јадење;
- Луѓето заболени од грип имаат потреба од поголема количина на течности како што е вода, негазирани сокови, супа како и здрава храна богата со витамини;
- Малите деца, бремените жени или луѓето со хронични заболувања, особено на белите дробови и срцето се со поголем ризик да заболат од потешка форма на болеста и поради тоа треба да избегнуваат контакт со заболениот член на семејството. Доколку се појават симптоми и знаци на грип кај нив, потребно е веднаш да се побара медицинска помош;
- Луѓето заболени од грип кои се на домашно лекување треба најмалку 7 дена да бидат изолирани од околината.

**УРГЕНТНИ АЛАРМАНТНИ ЗНАЦИ** кои бараат **неодложна лекарска помош - итна медицинска помош 194 или транспорт до надлежна здравствена установа**

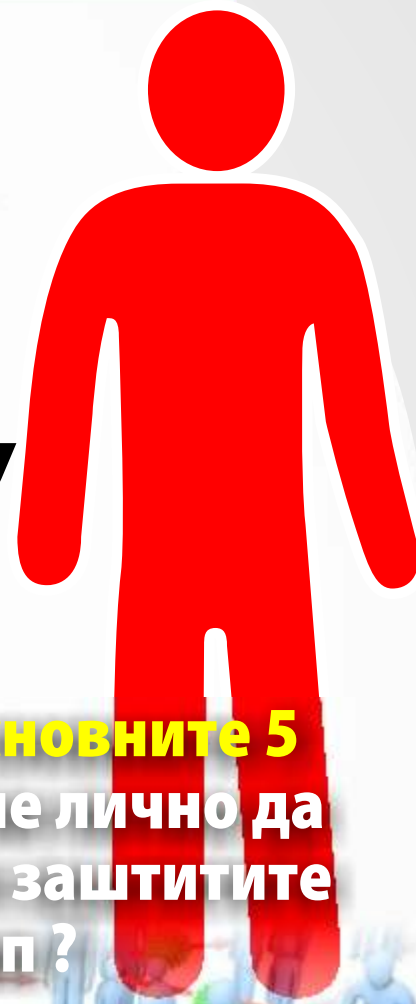
### Возрасни

- Тешко дишење (глад за воздух);
- Болка или притисок во градите и стомакот;
- Конфузија (збунетост, дезориентираност, зашеметеност);
- Постојано повраќање, неможност за внесување на течности и храна.

### Деца

- Забрзано, плитко или отежнато дишење;
- Сина пребоеност на кожата и усните;
- Недоволен внес на течности, неможност за хранење;
- Иритабилност, детето не дозволува да го држите во раце;
- Подобрување на симптомите на грипот, но повторна појава на температура и продолжена кашлица;
- Температура со појава на осип;
- Плач без солзи (дехидрираност).

# „Вашата најдобра одбрана сте токму Виe“



Дали знаете кои се **основните 5 мерки** кои можете Виe лично да ги преземете за да се заштитите од пандемискиот грип ?



**За време на пандемија на грип, следете ги долунаведените мерки за да ја намалите можноста **Вие** или **Вашето семејство** да заболите.**

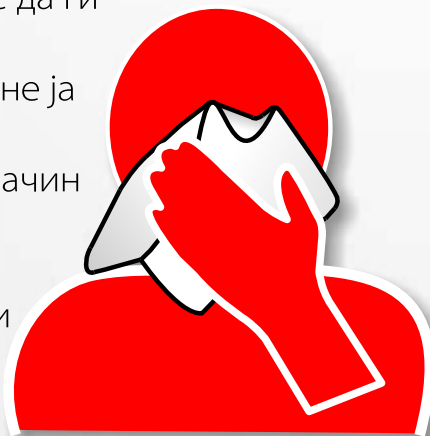
## „Вашата најдобра одбрана сте токму **Вие**“ **МИЈТЕ ГИ ЧЕСТО ВАШИТЕ РАЦЕ!**



- Употребувајте чиста вода и сапун;
- Доколку немате можност да ги измиете рацете со вода и сапун, можете да користите дезинфекционо средство на база на алкохол (на пр. антибактериски гел);
- Миењето на рацете треба да го правите почесто од вообичаено, особено пред и по контактот со лице заболено од грип.

## **ПОКРИЈТЕ ЈА УСТАТА КОГА КАШЛАТЕ ИЛИ КИВАТЕ!**

- Употребувајте хартиено шамивче кога кашлате или кивате и не заборавајте да ги измиете рацете после тоа;
- Доколку немате хартиено шамивче, не ја користете раката туку ракавот за да кашлате или кивате во него. На тој начин ќе одбегнете да ги контаминирате (загадите) Вашите раце;
- Одбегнувајте да користите платнени шамивчиња за повеќекратна употреба.



## **ОДРЖУВАЈТЕ РАСТОЈАНИЕ!**

- Одржувајте безбедно растојание - 1.5 метар кога зборувате со луѓето, особено ако покажуваат симптоми и знаци на грип;
- Избегнувајте да се ракувате, гушкате или бакнувате кога се поздравувате со луѓето;
- Избегнувајте масовни собири;
- Лицето со симптоми на грип треба да одбегнува да ги користи средствата за јавен транспорт, а доколку нема друг начин на превоз треба да носи заштитна маска или да ги покрие устата и носот со шамивче за еднократна употреба.



## **ОТСТРАНЕТЕ ГО УПОТРЕБЕНИОТ КОНТАМИНИРАН (ЗАГАДЕН) МАТЕРИЈАЛ**



- Внимавајте соодветно да ги отстраните употребените заштитни материјали (хартиени шамивчиња, маски итн.), ставете ги во кеса, затворете ја кесата и фрлете ја во корпа за отпадоци.