

## Choroby zakaźne wieku dziecięcego przebiegające z wysypką - Materiały dla pacjenta

Drogi Pacjencie, pamiętaj o tym, że odra, świnka, różyczka, ospa, szkarlatyna, gorączka bostońska, rumień zakaźny, rumień nagły są zakaźne. W celu ograniczenia szerzenia się infekcji na osoby zdrowe, stosuj kilka bardzo prostych zasad:

- myj często ręce stosując do tego ciepłą wodę z mydłem lub specjalny środek do dezynfekcji rąk, który możesz nabyć w aptece,
- myj ręce nie krócej niż 30 sekund,
- ręce wycieraj jednorazowym ręcznikiem papierowym, zużyty ręcznik wyrzuć,
- chory codziennie powinien brać krótką kąpiel, lepszy prysznic niż kąpiel w wannie,
- używaj chusteczek higienicznych jednorazowych,
- zmieniaj często pościel i bieliznę osobistą,
- kontakty towarzyskie w ostrym okresie choroby należy ograniczyć do minimum,
- zadbaj o odpoczynek i sen,
- nie zapomnij o przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów.