**Памятка для населения по профилактике ОРВИ и гриппа**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Грипп и ОРВИ**  Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушнокапельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).  В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | контактирующий с другими человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.    http://test.giantera.ru/i-natur/who%20is-01.jpg |
|  | **Общие рекомендации**   * Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор. * Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашляли. * Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук. * Избегайте близкого контакта с больными людьми.  Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту. * Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий. * Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих * При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  | **Основные рекомендации для населения** |
|  |  | Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель. |
|  |  | Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах. |
|  |  | Стараться не прикасаться ко рту и носу. |
|  |  | Соблюдать гиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу. |
|  |  | Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна. |
|  |  | Используйте маски при контакте с больным человеком. |
|  |  | Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность. |
|  |  | **Рекомендации по уходу за больным дома** |
|  |  | Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих. |
|  |  | Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок. |
|  |  | Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи. |
|  |  | Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители. |
|  |  | По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным. |
|  |  | Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина. |
|  |  | Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. |
|  |  | Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства. |
|  |  | **Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ** |
|  |  | При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр). |
|  |  | Отдыхать и принимать большое количество жидкости. |
|  |  | Закрывать рот и нос при кашле или чихании |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей! |
|  |  | Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей. |
|  |  | Сообщите своим близким и друзьям о болезни. |
|  |  | **Рекомендации по использованию масок** |
|  |  | Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом |
|  |  | Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше. |
|  |  | При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней. |
|  |  | Прикоснувшись к использованной маске, например, при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе. |
|  |  | Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной). |
|  |  | Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования. |
|  |  | Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия. |
|  |  | **Рекомендации для родителей:** |
|  |  | Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. |
|  |  | Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. |
|  |  | Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра. |
|  |  | Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится. |
|  |  | Воздержитесь от частых посещений мест |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | скопления людей. |
|  |  | Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема антивирусных лекарств для предупреждения заболевания. |
|  |  | **Что делать если ребенок заболел?** |
|  |  | При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу. |
|  |  | Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. |
|  |  | Давайте ребенку много жидкости (сок, воду). |
|  |  | Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой. |
|  |  | Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента |
|  |  | Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного. |