Памятка для населения по профилактике ОРВИ и гриппа

Грипп и ОРВИ

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным 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.

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

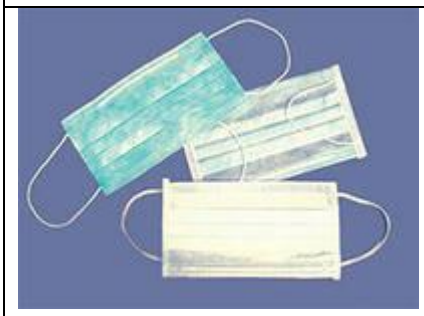
- **Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.**
- **Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.**
- **Стараться не прикасаться ко рту и носу.**
- **Соблюдать гиену рук – чаще мыть руки водой 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.