**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.  |