



## Памятка для населения по профилактике гриппа и ОРВИ

**Грипп** - острое вирусное инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя, которое характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

**Передача вируса гриппа происходит от человека человеку.**

**Для профилактики гриппа** необходимо использовать следующие меры:

- Эффективным средством профилактики сезонного гриппа является иммунопрофилактика. Своевременно сделайте прививку против гриппа!
- 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 покашлиали.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
- Придерживайтесь здорового образа жизни.
- Начните принимать природные иммуномодуляторы и поливитаминные комплексы
- При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

**Основными симптомами гриппа** являются:

- высокая температура
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле

**Что следует делать**, если вы заболели:

- Оставайтесь дома. Не ходите на работу, в школу, в общественные места.
- Вызовите врача на дом. Следуйте советам, которые вам дадут.
- Больше отдыхайте, принимайте, большое количество жидкости.
- Прикрывайте рот и нос одноразовыми платками или салфетками во время кашля и чихания.
- Тщательно мойте руки водой с мылом.

- Сообщите своим близким о вашей болезни, старайтесь избегать контакта с людьми, чтобы не заразить их.

**Как следует заботиться о больном дома:**

- Изолируйте больного от других членов семьи, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих, по возможности выделите больному отдельную комнату.
- Прикрывайте свой рот и нос при уходе за больным масками, используйте оксолиновую мазь.
- Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
- Содержите помещение в чистоте, регулярно проводите влажную уборку, используя моющие хозяйственные средства.

**При использовании масок важно, чтобы маска была тщательно закреплена, плотно закрывала рот и нос, не оставляя зазоров.**

При ее ношении необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- стараться не касаться закрепленной маски, если это произошло - необходимо тщательно вымыть руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не использовать вторично одноразовую маску;
- закончив уход за больным, маску следует снять и тщательно вымыть руки;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы;
- тканевую маску следует тщательно стирать после каждого применения (обычным домашним моющим средством) и проглаживать утюгом.