

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА, ОРВИ



Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости. Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользования общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки.

Оставайтесь дома, не заражайте окружающих. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При температуре 38 – 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи». Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки). При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
3. При температуре 38 – 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Важно!

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

Что нужно делать для профилактики:

1. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
2. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
3. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
4. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
5. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!