

Памятка по профилактике ОРВИ и гриппа



Грипп и ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – 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 вирусных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРВИ (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.

Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют







С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

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 противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.
- В период подъема заболеваемости ОРВИ воздержитесь от посещения мест массового скопления людей.
- При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закрывайте рот и нос медицинской маской или носовым платком.
- Регулярно чистите и дезинфицируйте поверхности (столы,



	<p>дверные ручки, электронные гаджеты и т.д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Важно, чтобы ребенок, отправляясь на прогулку, одевался по погоде, не переохлаждался при нахождении на улице. • Позаботьтесь об укреплении иммунитета ребенка и его правильном питании. Для этого можно принимать витаминно-минеральные препараты, средства, стимулирующие иммунитет; включите в рацион ребенка продукты, содержащие витамины А, С: цитрусовые, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, рыбу, мясо, сухофрукты. • Регулярно проветривайте помещения, ежедневно проводите влажную уборку.
	<p style="text-align: center;"><u>Что делать если ребенок заболел?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
 	<p style="text-align: center;">Общие рекомендации</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетки 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.
	<p style="text-align: center;">Рекомендации по использованию масок</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.