

## Памятка для населения по профилактике гриппа и ОРВИ

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

### Мероприятия по профилактике

- соблюдение правил общественной и личной гигиены;
- ограничение контактов с заболевшими гриппом людьми;
- повышение сопротивляемости и стрессоустойчивости организма ведением здорового образа жизни, правильным сбалансированным питанием, закаливанием и занятиями спортом;

Чтобы не заболеть в период эпидемии и не заразить окружающих, все должны соблюдать простые правила гигиены:

1. избегать прямого контакта с заболевшим человеком;
2. надевать стерильную маску в местах большого скопления людей, в присутствии больных, при чихании и кашле прикрывать нос и рот одноразовыми платочками;
3. часто мыть руки с мылом;
4. регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.

### Правила использования защитной маски:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться закрепленной маски. Если вы коснулись маски, например, чтобы снять ее, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.

Иногда вместо маски нередко приходится использовать подручные средства (куски ткани, шарфы, платки, бумажные маски, закрывающие рот и нос). Если используются подобные подручные средства, то ими следует пользоваться только единожды, или, в случае тканевой маски, ее следует тщательно стирать после каждого применения (обычным домашним моющим средством при нормальной температуре). Закончив уход за больным, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно вымыть руки.

### Своевременное обращение за медицинской помощью при заболевании гриппом и ОРВИ – залог успешного лечения.

При первых проявлениях заболевания (насморк, першение в горле, подъем температуры, общее недомогание, головная боль, кашель) нельзя посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский организованный коллектив. Необходимо вызвать врача на дом. Особенно опасен грипп для детей в возрасте до двух лет, взрослых в возрасте 65 лет и старше и людей любого возраста с определенными заболеваниями: хронические болезни сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ (например, диабет) или с ослабленной иммунной системой, а также беременных.

Больного в семье следует изолировать, соблюдать постельный режим и меры личной повседневной гигиены (в т.ч. пользоваться одноразовыми носовыми платками). Контакты больного с другими людьми должны быть максимально ограничены. Изоляция больного в отдельной комнате, использование лицевых масок (марлевых повязок) для членов семьи заболевшего, частое проветривание (в холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин., не допуская

снижения температуры воздуха в комнате ниже 20°C) и влажная уборка помещения, где находится больной - все это неотъемлемая часть профилактических мероприятий.

Если врач настаивает на госпитализации, значит, для этого есть веские причины, не отказывайтесь. Своевременно начатое лечение в стационаре позволит избежать возникновения неблагоприятных последствий заболевания.

**Оставайтесь здоровы и помните, лучше предупредить, чем лечить!**

Материал подготовлен главным специалистом-экспертом ТО Управления Роспотребнадзора по ХМАО-Югре в г. Лангепасе и г. Покачи – Слаута Е.В. тел (834669)28455