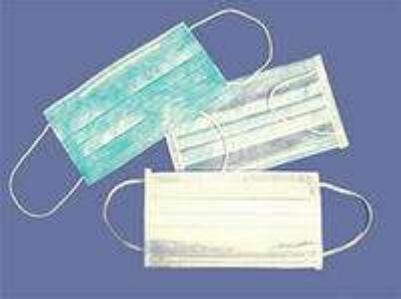


# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



  	<p><b>Грипп и ОРВИ</b></p> <p>Острые респираторные инфекции (ОРИ) – 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 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.</p>
  	<p><b>Общие рекомендации</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.</li><li>• Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашляли.</li><li>• Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук.</li><li>• Избегайте близкого контакта с больными людьми.</li><li>• Страйтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.</li><li>• Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.</li><li>• Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих</li><li>• При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.</li></ul>

	<p><b>Основные рекомендации для населения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.</li> <li>• Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.</li> <li>• Стараться не прикасаться ко рту и носу.</li> <li>• 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.</li> <li>• Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.</li> <li>• Используйте маски при контакте с больным человеком.</li> <li>• Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.</li> </ul>
	<p><b>Рекомендации по уходу за больным дома</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.</li> <li>• Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.</li> <li>• Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.</li> <li>• Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.</li> <li>• По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.</li> <li>• Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина.</li> <li>• Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.</li> <li>• Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.</li> </ul>
	<p><b>Рекомендации для лиц с симптомами ОРИ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр).</li> <li>• Отдыхать и принимать большое количество жидкости.</li> <li>• 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!</li> <li>• Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других</li> </ul>

	<p>людей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сообщите своим близким и друзьям о болезни.</li> </ul>
 	<p><b>Рекомендации по использованию масок</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом</li> <li>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.</li> <li>При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.</li> <li>Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.</li> <li>Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).</li> <li>Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.</li> <li>Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.</li> </ul>
 	<p><b>Рекомендации для родителей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.</li> <li>Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.</li> <li>Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.</li> <li>Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.</li> <li>Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.</li> <li>Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема антивирусных лекарств для предупреждения заболевания.</li> </ul>



### **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.