

## **Памятка для населения по профилактике ОРВИ и гриппа**

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

### ***Общие рекомендации***

- 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 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.

### ***Основные рекомендации для населения***

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.
- Стараться не прикасаться ко рту и носу.

- Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
- Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.
- Используйте маски при контакте с больным человеком.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

### ***Рекомендации по уходу за больным дома***

- Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.
- Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
- Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.
- Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
- По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
- Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина.
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
- Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.

### **Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ**

- При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр).
- Отдыхать и принимать большое количество жидкости.
- 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!
- Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.
- Сообщите своим близким и друзьям о болезни.

### ***Рекомендации по использованию масок***

- 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.

### ***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.
- 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.

### ***Что делать если ребенок заболел?***

- При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.
- Не 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

**Грипп** - острое сезонное вирусное заболевание. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

*Кто является источником инфекции?* Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

*Как проявляется грипп?* В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

*Что делать, если вы заболели?* При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача.

*Что запрещено и не рекомендуется при гриппе.* Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом.

*При уходе за больным* соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку. Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Необходимо часто мыть руки.

*Как защитить себя от гриппа?* Неспецифические профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы. В период эпидемии гриппа с

профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С, такие как квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды - чеснок и лук. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно.

Простудным заболеваниям легче подвержен тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем. **Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!**

### **ПАМЯТКА ПАЦИЕНТА**

В период сезонного подъема уровня заболеваемости ОРВИ и гриппа важно помнить, что выполнение общих мер профилактики – залог Вашего здоровья!

- При общении с человеком, имеющим симптомы гриппоподобного заболевания, соблюдайте масочный режим
- Соблюдайте гигиену рук - чаще мойте руки с мылом.
- Насколько это возможно, сократите время близкого контакта с людьми, которые могут быть больны
- Сократите время пребывания в многолюдных местах
- Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывая окна
- Регулярно проводите влажную уборку помещений

При появлении первых признаков заболевания ОРВИ и гриппом срочно обратитесь к врачу

### **ПОМНИТЕ!!!**

Своевременное обращение к врачу снижает риск развития осложнений

В период сезонного подъема уровня заболеваемости ОРВИ и гриппа при появлении первых признаков:

- подъем температуры

- чихание
- насморк или заложенность носа
- кашель
- боль в горле
- ломота в суставах
- головная боль
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

### **Срочно обратитесь к врачу!**

В краевых медицинских организациях организованы следующие виды оказания медицинской помощи, включая выходные и праздничные дни:

- вызов участкового терапевта или педиатра на дом;
  - отдельный прием температурающих больных в условиях поликлиники;
  - вызов скорой медицинской помощи
- Соблюдайте все рекомендации врача
  - Используйте маски при контакте со здоровыми людьми
  - Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей
  - Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывая окна
  - Регулярно проводите влажную уборку помещений

**ПОМНИТЕ!!! Своевременное обращение к врачу снижает риск развития осложнений**