

ПАМЯТКА

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

Специфическая профилактика к основным методам относят:

вакцинопрофилактику с использованием различных типов вакцин до наступления подъема заболеваемости. **Вакцинация защищает прежде всего от тяжёлых осложнений гриппа.**

Неспецифическая профилактика гриппа включает использование иммунобиологических, противовирусных химиопрепаратов, интерферонов и др.

Целесообразно, учитывая наступление периода подъёма ОРВИ и гриппа уже в октябрь-ноябре месяце, иметь в домашних аптечках кроме масок, *средства гигиены рук*. Объясните детям, как важно чаще мыть руки с мылом, положите влажные салфетки, одноразовые платочки, научите всем этим пользоваться.

Нужно ли иметь противовирусные препараты? Решение, конечно за Вами. Мы рекомендуем все-таки проконсультироваться с врачом. Хотим обратить внимание, что противовирусных препаратов сегодня достаточно много. Не забывайте об *оксолиновой мази*, которая достаточно дешева и эффективна (выходя из дома, смазывайте слизистую носа).

Помните и о санитарно-гигиенических и оздоровительных мероприятиях: *здоровый образ жизни, соблюдение распорядка дня, режима труда и полноценного отдыха. Очень важно питание с включением в рацион свежих овощей и фруктов, соков, витаминных салатов: употребляйте больше чеснока и лука. Не забывайте о положительных эмоциях.*

Помните главное, если Вы заболели, ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Не приводите больных или болеющих детей в детские учреждения. Своевременно обращайтесь за медицинской помощью к врачам, вызывайте врачей на дом. Помните, что Вы подвергаете опасности заражения окружающих.

Рекомендации для здоровых людей:

- 1) от лиц с симптомами гриппа держаться на расстоянии 1 метр (сезонный 5 метров)
- 2) при уходе за больным гриппом использовать маску
- 3) не касаться своего рта и носа, слизистой глаз
- 4) частое мытьё рук водой с мылом, особенно после кашля или чихания
- 5) стараться как можно реже находиться в местах большого скопления людей
- 6) как можно чаще проветривать жилое и рабочее помещения

Рекомендации для лиц с симптомами гриппа

- 1) при повышении температуры, недомогании, необходимо оставаться дома, **вызывайте врача на дом!**
- 2) необходимо держаться подальше от здоровых людей (как минимум 1 метр)
- 4) использовать маски
- 5) кашляя или чихая, прикрывать рот и нос салфеткой, чтобы задержать респираторные выделения
- 6) после использования одноразовые маски незамедлительно отправлять в отходы, а тканевые маски стирать, проглаживать утюгом
- 7) после контакта с респираторными выделениями руки необходимо немедленно вымыть.

При использовании масок важно, чтобы маска была тщательно закреплена, плотно закрывала нос и рот, не оставляя зазоров. При её ношении необходимо: влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую. Не забывайте, что носить её можно не более 2-х часов.