

ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ и ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ и ГРИППА



• Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).

• В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



• Избегайте объятий и поцелуев.

• Тщательно мойте руки.



• Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

• Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



**Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача!
Не подвергайте риску заражения окружающих!**



Рекомендуем обратить внимание на общие профилактические мероприятия:

- при пребывании в местах массового скопления людей, посещениях медицинских организаций, общественного транспорта, крупных торговых центров пользоваться одноразовыми масками. Маска подлежит частой смене, каждые 1,5-2 часа.
- после пребывания в местах массового скопления людей полоскать горло антисептическими растворами, промывать полость носа;
- вести здоровый образ жизни: достаточно спать,

употреблять в пищу продукты богатые витаминами, быть физически активным, исключить вредные привычки;

- уделять время прогулкам на свежем воздухе;
- соблюдать адекватный питьевой режим, позволяющий восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Вирусам легче проникнуть в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они находятся в состоянии обезвоживания и имеют микротрещины;
- употреблять в пищу продукты, содержащие в большом количестве витамин С (аскорбиновую кислоту) для повышения сопротивляемости организма простуде;
- чаще проветривать помещения и проводить влажную уборку;
- соблюдать правила личной гигиены, регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после телесного контакта с людьми;
- увлажнять воздух помещений, так как в сухом воздухе содержится большое количество пыли и болезнетворных микробов;
- избегать контакта с больными острыми респираторными заболеваниями;
- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где возможен риск быстрого распространения вирусов;
- избегать контакта с дикой и домашней птицей в местах ее массового скопления – на рынках, улицах, домашних хозяйствах, водоемах, а также продуктов ее жизнедеятельности.

Объясните детям, как не заболеть:

- Часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Кашлять и чихать в салфетку или прикрывать рот рукой. Родители должны продемонстрировать эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

Если Ваш ребенок заболел. Что делать?

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача на дом.
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.
- Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Важно!

Не заниматься самолечением!

Не переносить болезнь на ногах! При первых симптомах вызывать врача на дом, что позволит избежать осложнений и предотвратить распространение инфекции.

