

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!**

Рекомендации для населения (профилактика гриппа и ОРВИ).

Памятка для населения

1. Избегать близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости.

2. Постоянно мыть руки под проточной теплой водой с мылом. Использовать специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.

3. Придерживаться здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

4. Соблюдать «респираторный этикет», прикрывать нос и рот одноразовым платком.

5. Еще не поздно сделать прививку, с учетом появления защиты через 2 недели.

Если у Вас:

- поднялась температура

- появилась заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:

- Оставайтесь дома и не ходите ни в коем случае на работу, в школу и другие места скопления людей. Вообще, старайтесь избегать всяческих контактов с другими людьми - болеть не хочется никому.

- Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!

- Немедленно вызовите врача на дом из своей районной поликлиники по (в дневное время), в вечернее или в ночное время вызовите скорую помощь.

- Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и избегайте контакта с людьми.

- Соблюдайте обычный при гриппе постельный режим и пейте не менее трех литров жидкости в день.

- Соблюдайте «респираторный этикет» - носите хирургическую маску, меняя ее на новую каждые 2 часа.

Правила пользования медицинскими масками:

- надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее с тем, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше;
- при использовании маски старайтесь не прикасаться к ней;
- прикоснувшись к использованной маске, например при ее снятии или умывании, вымойте руки водой с мылом или с использованием средства для дезинфекции рук на спиртовой основе;
- как только используемая маска становится сырой/ влажной, ее необходимо заменить на новую маску;
- не следует повторно использовать маски, предназначенные для одноразового использования;
- использованную маску необходимо выбросить сразу после снятия.
- маску можно изготовить из марли самостоятельно. В случае, если вы носите марлевую маску – не забывайте ее стирать и проглаживать горячим утюгом (т.е., у вас должно быть сменная маска).

Дополнительные защитные меры во время эпидсезона:

Перед выходом из дома, смазывайте слизистую оболочку носа оксолиновой мазью либо закапайте в нос несколько капель интерферона или сока алоэ.

Принимайте, посоветовавшись с врачом, одно из иммуномодулирующих средств. Дозировку и препарат определяет врач индивидуально.

Укрепите иммунную систему целебными ароматами. Плотнo закройте окна и двери, налейте немного воды в емкость с широким горлом, слегка подогрейте ее. В воду капните несколько капель одного из эфирных масел, убивающих вирусы - эвкалиптового, елового, пихтового, соснового, кедрового, лимонного. Дышите изо дня в день, пока не кончится “простудный” сезон.

Принимайте дополнительно витамины.

5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА

Внимание грипп!

1 Соблюдайте правила гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

3 Укрепляйте ваш иммунитет!

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

2 Ведите здоровый образ жизни!

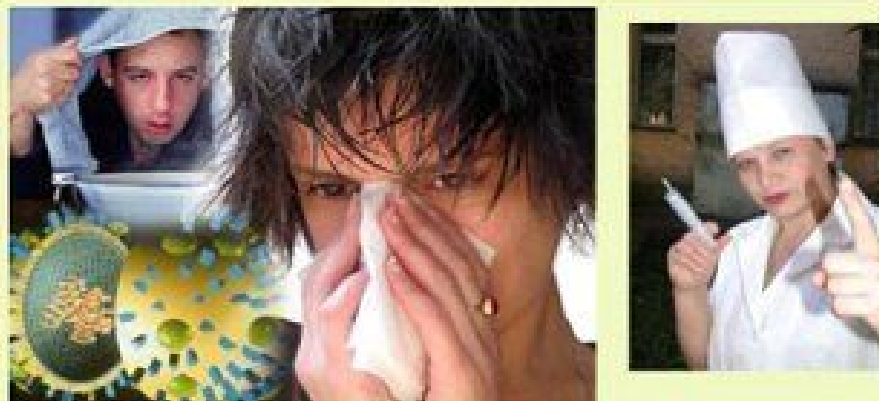
Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

4 Принимайте меры профилактики!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

5 Осторожно – грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.



Постарайтесь не заболеть гриппом! Берегите себя и окружающих!