

Памятка для населения

Профилактика гриппа и ОРВИ

ОРВИ – группа респираторных заболеваний, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, риновирусы, гриппа, парагриппа, и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

Грипп - острая высоко контагиозная вирусная инфекция, имеющая всемирное распространение.



При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными - пневмония, бронхит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы. Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить изолированную комнату и отдельную посуду).

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ В ЭПИДСЕЗОН:

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — **ВАКЦИНАЦИЯ**. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, облегчает течение болезни, предотвращает осложнения.

Неспецифические меры профилактики:

- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску (марлевую повязку), однако, в целях эффективности необходимо соблюдать **правила ношения маски во время опасности заражения гриппом и ОРВИ**.

ВАЖНО ЗНАТЬ! Маска служит не более 2-3 часов.

1) Защитную маску необходимо носить тогда в местах, где существует опасность заражения



(больницы, поликлиники, общественный транспорт) во время вспышек заболеваний.

2) Маску необходимо надевать так, чтобы она плотно закрывала рот и нос, и зазоров между лицом и маской было как можно меньше.

3) Старайтесь не касаться надетой

маски. Если вы коснулись маски во время ее снятия, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством.

4) Как только вы почувствовали, что маска стала влажной, сырой - незамедлительно смените ее на новую.

5) Использованную медицинскую маску следует тут же выбросить. Делать это нужно, держа ее за завязки или резинки.

6) Не допускается, чтобы маска оказывалась на шее или в кармане в перерывах между ее ношением. Также категорически запрещается использовать повторно одноразовую маску.

- регулярно после посещения мест общественного пользования мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук, промывать нос тёплой водой;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- в целях повышения устойчивости организма употребляйте продукты, содержащие витамин С (киви, клюква, лимон), используйте витаминные комплексы и средства, повышающие иммунитет
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- не допускать присутствия в организованных коллективах людей с признаками инфекционного заболевания.

Соблюдайте основные меры профилактики и помните – Ваше здоровье в Ваших руках!

Информация подготовлена специалистами отдела обеспечения эпидемиологического надзора ФБУЦ «Центр гигиены и эпидемиологии в Калининградской области».