

## Памятка по профилактике ОРВИ и гриппа

Основной путь передачи ОРВИ и гриппа – воздушно-капельный, то есть через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. В целях предупреждения возникновения и распространения респираторных инфекций необходимо соблюдение правил личной гигиены, которые позволят защититься от инфицирования:

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующими салфетками (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метра);
- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- постоянно проветривать помещения путем открывания окон;
- вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность;
- сделать прививку против гриппа, которая поможет сохранить здоровье, а также избежать возникновения тяжелых осложнений при заболевании гриппом;
- использовать средства неспецифической защиты для повышения иммунитета, а также «народные» средства, например: лук, чеснок, лимон, настой шиповника и др. В случае появления симптомов ОРВИ и гриппа (температура тела выше 36,7 градусов, озноб, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, усталость и др.) необходимо:
  - вызвать врача, изолировать больного в отдельной комнате;
  - ограничить контакты больного с членами семьи;
  - уделить особое внимание соблюдению больным правил личной гигиены (частое мытьё рук, ношение индивидуальной защитной маски);
  - ежедневно проводить влажную уборку комнаты, где находится больной с применением дезинфицирующих средств;
  - ограничить число лиц, ухаживающих за больным. Лицам, осуществляющим уход за больным использовать индивидуальные защитные маски.