

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом и ОРВИ?

Основной путь передачи вируса сезонного гриппа и ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1-1,5 метра) и принимать следующие мер



- избегать прикосновений к своему лицу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом с обеих сторон или протирать спиртосодержащим средством для обработки рук при отсутствии условий (особенно, если вы прикасаетесь к носу или рту или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, у которых имеются признаки заболевания;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.



Что нужно знать об использовании масок? Рекомендации ВОЗ.

Если Вы не больны, нет необходимости надевать маску.

Если Вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надеть маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

Если Вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой нос и рот, наденьте маску.

Правильное использование маски во всех случаях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?

Если Вы чувствуете недомогание, у Вас высокая температура тела, кашель и/или боли в горле:

- оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в школу или места скопления людей;
- отдыхайте и пейте много жидкости;
- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего незамедлительно утилизируйте их и мойте руки с мылом или протирайте спиртсодержащими средствами для обработки рук (если рядом нет одноразового носового платка, чихайте и кашляйте в сгиб локтя);
- когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение инфекции.

Когда следует обратиться за медицинской помощью?

Необходимо обращаться за медицинской помощью, если вы испытываете затрудненное дыхание или одышку, или высокая температура не сбивается в течение 3 дней.

Врач-эпидемиолог службы главного врача-диетолога

О.И. Кондратова