

## **Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ**

Осень-зима - те периоды года, когда возможен рост заболеваемости ОРВИ и гриппом (в том числе - вирусом гриппа А (H1N1)). В целях предупреждения возникновения и распространения респираторных инфекций необходимо соблюдение правил личной гигиены, которые позволят защититься от инфицирования.

Основной путь передачи ОРВИ и гриппа – воздушно-капельный, вирусы легко передаются от человека к человеку. Чтобы не заразиться или избежать опасных осложнений, необходимо соблюдать ряд основных правил и рекомендаций врачей.

### **Правило №1 - уделяйте внимание личной гигиене:**

- как можно чаще тщательно мойте руки с мылом или пользуйтесь дезинфицирующими спиртосодержащими салфетками (особенно, если вы прикасаетесь ко рту, глазам и носу или к потенциально заражённым поверхностям);
- постоянно мойте и дезинфицируйте поверхности столов, дверные ручки, трубки стационарных телефонов общего доступа (например, в офисах);
- избегайте трогать руками свои рот, глаза, нос - вирус распространяется и через слизистые оболочки;
- пользуйтесь масками, ватно-марлевыми повязками, чтобы снизить риск заражения.

### **Правило №2 - рационально организуйте свой распорядок дня:**

- по возможности, сократите время своего пребывания в местах скопления людей;
- избегайте контактов с людьми, у которых отмечаются гриппоподобные симптомы (старайтесь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метра);
- постоянно проветривайте помещения (открывайте окна);
- необходимо вести здоровый образ жизни (отводить достаточно времени на сон, правильно питаться и сохранять физическую активность);
- используйте средства неспецифической защиты для повышения иммунитета, а также «народные» средства, например: лук, чеснок, лимон, настой шиповника и другие.

### **Правило №3 - соблюдайте особый режим, если заболели сами или кто-то из ваших близких:**

- обязательно обратитесь к врачу, вызывайте его на дом;
- соблюдайте постельный режим, пейте как можно больше жидкости;
- во время кашля и чихания прикрывайте рот и нос одноразовыми платками;
- используйте индивидуальные или одноразовые полотенца;
- ограничьте до минимума контакт между заболевшим и другими членами семьи, по возможности изолируйте его от окружающих;
- ежедневно проводите влажную уборку комнаты, где находится больной, применяйте дезинфицирующие средства.

### **Симптомы ОРВИ и гриппа:**

- повышенная или очень высокая температура тела (наблюдается у 97% заболевших);
- кашель (94%);
- насморк, боль в горле (50-60%);
- головная боль, ломота в теле (35-50%);

В некоторых случаях отмечаются учащённое дыхание, симптомы желудочно-кишечных расстройств (тошнота, рвота, диарея), конъюнктивит.

### **ПОМНИТЕ:**

- наиболее предрасположены к вирусным инфекциям пожилые люди, дети, беременные женщины, лица с ослабленным иммунитетом, а также страдающими хроническими заболеваниями дыхательной сердечно-сосудистой систем, диабетом;
- самолечение чревато опаснейшими осложнениями, причём если при ОРВИ, сезонном гриппе они проявляются на 5-7-ой день, то при гриппе А (H1N1) они могут развиваться уже на 2-3 день болезни.