

Памятка по профилактике ОРВИ и гриппа



Грипп и ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

В основном возбудители острых респираторных вирусных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРВИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют



Рекомендации для родителей:

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не



посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.

- Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
- Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.
- В период подъема заболеваемости ОРВИ воздержитесь от посещения мест массового скопления людей.
- При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закрывайте рот и нос медицинской маской или носовым платком.
- Регулярно чистите и дезинфицируйте поверхности (столы, дверные ручки, электронные гаджеты и т.д.).
- Важно, чтобы ребенок, отправляясь на прогулку, одевался по погоде, не переохлаждался при нахождении на улице.
- Позаботьтесь об укреплении иммунитета ребенка и его правильном питании. Для этого можно принимать витаминно-минеральные препараты, средства, стимулирующие иммунитет; включите в рацион ребенка продукты, содержащие витамины А, С: цитрусовые, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, рыбу, мясо, сухофрукты.
- Регулярно проветривайте помещения, ежедневно проводите влажную уборку.



Что делать если ребенок заболел?

- При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.
- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
- Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.



Общие рекомендации

- Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашляли.
- Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и



рту.

- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
- Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих
- При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.



Рекомендации по использованию масок

- Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом
- Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше.
- При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.
- Прикоснувшись к использованной маске, например, при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.
- Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).
- Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.
- Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.