

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

**Грипп и ОРВИ** - Острые респираторные инфекции (ОРИ) – 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 инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другими человеком с симптомами ОРИ (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.

**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.

**Основные рекомендации для населения.** Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель. • Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах. • Стараться не прикасаться ко рту и носу. • Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу. • Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна. • Используйте маски при контакте с больным человеком. • Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

**Рекомендации по уходу за больным дома.** Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих. • Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок. • Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи. • Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители. • По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным. • Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина. • Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. • Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства

**Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ.** При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр). • Отдыхать и принимать большое количество жидкости. • Закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей! • Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей. • Сообщите своим близким и друзьям о болезни.

**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.

**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.

**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.