



Профилактика ГРИППА, ОРИ, ОРВИ

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 другим 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 (глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

Основные рекомендации :

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.

Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.

Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.

Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.

Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.

Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.

Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность,

регулярные прогулки на свежем воздухе.

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.

Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.

Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.

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 при отсутствии
салфетки, в изгиб локтя.
Заболевшие дети должны оставаться
дома (не посещать дошкольные
учреждения)
Воздержитесь от частых посещений
мест скопления людей.
Если ребенок контактировал с
больным гриппом,
проконсультируйтесь с врачом о
необходимости приема противовирусных
средств для предупреждения
заболевания.

**Что делать если ребенок
заболел?**

При заболевании ребенка
обратитесь за медицинской
помощью к врачу, вызывайте
врача на дом.
Давайте ребенку много жидкости
(сок, воду).
Создайте ребенку комфортные
условия, успокойте его.
Выполняйте рекомендации врача.

**Жираф простыл.
Жираф охрип.**

**Пошел к врачу —
Диагноз — грипп.
Диагноз — грипп,
Рецепт такой:
С лимоном чай,
Постель,
Покой,
Микстура в час,
И в шесть часов,
И сто мохеровых шарфов.**



« Осторожно , грипп ! »