

Рекомендации по профилактике гриппа и других ОРВИ

Возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку в основном 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 (глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

Рекомендации для населения:

- 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;
- 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;
- беременным женщинам не рекомендуется ухаживать за больным;
- постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной;
- содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.

Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ:

- при плохом самочувствии следует оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр);
- отдыхайте, принимайте большое количество жидкости;
- закрывайте рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. Утилизируйте этот материал сразу после использования или стирайте его и проглаживайте утюгом. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей;
- носите 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, чтобы она закрывала рот и нос, и завязывайте ее, чтобы пространство 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 использованную маску на новую, как только использованная маска станет сырой (влажной);
- не используйте повторно одноразовые маски;
- выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования;

Рекомендации для родителей и опекунов:

- 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;
- рекомендуйте детям не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра;
- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы);
- 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;
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток на расстоянии, удобном для больного. Будьте здоровы, заботьтесь о себе и своих близких!

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике
-Чувашии в Батыревском районе

С.Е.Петрянкина