

Памятка для населения по профилактике ОРВИ и гриппа

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 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 (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



| | |
|---|--|
|  | <p>Общие рекомендации</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
|  | <p>Основные рекомендации для населения</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
|  | <p>Рекомендации по уходу за больным дома</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 |

| | |
|--|---|
| | <p>должны посещать другие посетители.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
|  | <p>Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
|   | <p>Рекомендации по использованию масок</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
| | <p>Рекомендации для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.

Средства для профилактики гриппа

СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Полезные свойства:
Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик

ШИПОВНИК

Полезные свойства:
Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме

БРУСНИКА

Полезные свойства:
Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В

МАЛИНА

Полезные свойства:
Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях

ЧЕСНОК

Полезные свойства:
Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии

УКРОП

Полезные свойства:
Укроп содержит витамины группы В, соли железа, калия, кальция, фосфора, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена

КЛУКВА

Полезные свойства:
Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждугоняющее средство

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Полезные свойства:
Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды

КУРКУМА, ИМБИРЬ

Полезные свойства:
Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма
Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет

ПЕТРУШКА

Полезные свойства:
Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие

ЖИМОЛОСТЬ

Полезные свойства:
Богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

ЦИТРУСОВЫЕ

Полезные свойства:
Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет

Источник: <http://www.mosanepid.ru/>, БСЗ