



## 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 дру-

гие) 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.



### 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.



## Можно ли самостоятельно вылечить грипп?

### Уважаемые родители!

Грипп — это тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. Это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Если не удалось избежать заболевания гриппом, самолечение в этом случае недопустимо. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Поэтому при первых появлениях симптомов гриппа необходимо обратиться в поликлинику, так как только врач может правильно оценить состояние больного и назначить соответствующее лечение.

Можно вызвать врача на дом по телефону.

