



### **Профилактика ГРИППА, 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 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. 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 ! »**

**МБОУ СОШ № 4**

**2018 г.**