

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ по профилактике гриппа и ОРВИ.

Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?

Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- ✓ избегать прикосновений к своему рту и носу;
- ✓ регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- ✓ избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- ✓ по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- ✓ регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- ✓ вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

Что нужно знать об использовании масок? Рекомендации ВОЗ.

Маска защищает человека не от самого вируса, а от капелек, которые образуются при кашле или чихании больного человека.

Как правильно использовать медицинскую маску.

Маска непременно должна закрывать не только рот, но и нос и при этом должна плотно прилегать к лицу, и через два часа она становится непригодной для использования. Поэтому при необходимости более длительного ношения маски, её следует менять через каждые 2 часа.

Если вы ухаживаете, проживаете или контактируете с больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, также используйте маску.

Не касайтесь руками закрепленной маски. Если прикоснулись – тщательно вымойте руки с мылом.

Пользуйтесь маской в местах большого скопления народа (транспорт, магазины, кинотеатры и т.д.), так как среди них может оказаться больной человек.

Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

- ✓ Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в детский сад или места скопления народа.
- ✓ Отдыхайте и пейте много жидкости.
- ✓ При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;
- ✓ Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;
- ✓ Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;
- ✓ Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;
- ✓ По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование.

Должен ли я идти на школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?

НЕТ.

Могу ли я совершать поездки?

Если Вы неважно себя чувствуете или у вас имеются симптомы гриппа или ОРВИ, Вы не должны совершать поездки. Если у вас есть какие-либо сомнения в отношении состояния Вашего здоровья, Вам следует обратиться к вашему участковому врачу.