

Основные рекомендации для населения по профилактике острых респираторных инфекций и гриппа:

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, с признаками температуры, кашлем.

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 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.

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 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.

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 и утилизируйте их сразу после снятия.