

Памятка  
по предотвращению заражения острыми респираторными  
вирусными инфекциями и гриппом

# ПРОФИЛАКТИКА

ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА

# ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

# ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

## ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).



- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



- Избегайте объятий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.



- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.

**Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача!  
Не подвергайте риску заражения окружающих!**

## Прививка против гриппа.

В настоящее время самой эффективной мерой защиты от заболевания гриппом является профилактическая иммунизация.

В соответствии с национальным календарем прививок обязательной бесплатной вакцинации против гриппа подлежат дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов, обучающиеся в образовательных организациях высшего и среднего звена, медицинские работники, работники образования, транспорта, коммунальной сферы, взрослые старше 60 лет, лица, с хроническими заболеваниями.

Состав вакцины ежегодно обновляется в соответствии с прогнозами и рекомендациями Всемирной Организации здравоохранения. В состав противогриппозной вакцины включены несколько штаммов против гриппа А, В и пандемического гриппа. Вакцина содержит инактивированные (убитые) клетки вируса, поэтому вызвать заболевание гриппом не может.

Через 1-2 недели после вакцинации формируется стойкий защитный иммунитет, который сохраняется до 1 года, поэтому так важно иммунизироваться ежегодно.

**Если Вы заболели, не заражайте других людей - носите медицинскую маску, менять которую необходимо каждые 2-3 часа.**

Путь передачи гриппа и ОРВИ - воздушно-капельный. Поэтому заразиться можно в транспорте, торговых центрах, кинотеатрах и т.д., т.е. в местах массового скопления людей.

**Не менее важным является проведение частой влажной уборки дома и других помещениях, проветривание (15-20 мин.), частое мытье рук.**

Укрепляйте заранее свой организм.

Употребляйте полезные продукты (фрукты, овощи), богатые витаминами, препараты повышающие иммунитет, уделяйте внимание занятиям спортом, как можно больше гуляйте.

**При возникновении симптомов заболевания (повышение температуры, насморк, кашель, головная боль, слабость) оставайтесь дома и вызовите врача.**

Грипп опасен тяжелыми осложнениями. Поэтому очень важно начать своевременное лечение назначенное врачом.

**Не занимайтесь самолечением.**

**Придерживайтесь данных правил.**

**Прививайтесь и будьте здоровы!**

