

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!

