

# Памятка для населения по профилактике гриппа

## ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

- Часто мойте руки с мылом.
- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
- Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.
- Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

## ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
- Избегайте поездок и многолюдных мест.
- Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.
- Не сплевывайте в общественных местах.
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
- Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

## ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

# Памятка для населения по профилактике гриппа

## КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА

- Самые распространённые симптомы гриппа :
- высокая температура тела , озноб
- кашель, боль за грудиной
- насморк
- боль в горле
- головная боль
- учащенное дыхание
- боли в мышцах
- боль в глазных яблоках, конъюнктивит
- Среди **осложнений** лидирует **первичная вирусная пневмония**. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность (одышка, затрудненное дыхание в покое , цианоз носогубного треугольника), требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

# Памятка для населения по профилактике гриппа

## ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

- Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.
- Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.
- Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.