

ПАМЯТКА

по профилактике и лечению ОРВИ и гриппа

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.
- Стараться не прикасаться ко рту и носу.
- Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
- Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.
- Используйте маски при контакте с больным человеком.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ

- При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр).
- Отдыхать и принимать большое количество жидкости.
- Закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!
- Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.
- Сообщите своим близким и друзьям о болезни.

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 в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру. Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.

- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
- Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

Что делать если ребенок заболел?

- При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.
- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
- Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.