

## **ПАМЯТКА** **по профилактике гриппа**

**Основным путем распространения вирусов гриппа** от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе и ношение защитных масок, пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции, а также при не соблюдении необходимого санитарно-противоэпидемического режима в помещениях.

**При появлении любого из перечисленных ниже симптомов** следует обратиться за медицинской помощью. При заболевании детей неотложную медицинскую помощь необходимо вызвать при появлении следующих тревожных симптомов: учащенное или затрудненное дыхание; синюшная или посеревшая кожа; отказ от питья; сильная или непрекращающаяся рвота; сонливость; повышенная раздражительность и возбудимость ребенка.

В большинстве случаев для выздоровления достаточно поддерживающего ухода в домашних условиях – постельный режим, обильное питье, применение жаропонижающих и болеутоляющих препаратов, легкоусвояемая пища (детям и подросткам следует применять безаспириновые болеутоляющие средства из-за риска возникновения синдрома Рея).

### **Защитите себя и свою семью:**

- Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома, не ходите на работу, отстраните детей от посещения детского учреждения, школы, кружков, спортивных секций, массовых мероприятий в течение 7 дней после появления симптомов болезни или до тех пор, пока в течение 24 часов не будет наблюдаться никаких симптомов. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

- Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

- Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.

- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.

- Если вы больны и вынуждены находиться в доме в помещениях общего пользования с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы предотвратить распространение вируса.

- Не разрешайте больным членам семьи ухаживать за младенцами и другими лицами из групп высокого риска осложнений от гриппа.

- Тщательно проветривайте помещения, особенно общего пользования.

- Следует помнить, что соблюдение всех мер предосторожности и профилактики защитит вас и ваших близких от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.

***Будьте здоровы!***

