

# Зима - сезон гриппа и ОРВИ.

**Источником** острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) является больной человек.

## Пути передачи:

- Воздушно-капельный (вирусы передаются во время кашля, чихания и при дыхании заболевших людей).
- Контактный, заражение происходит через предметы, на которых могут находиться вирусы.

**Профилактика** гриппа и других ОРВИ комплексная. Проводить её необходимо не только в сезон подъёма заболеваемости, а также в период, предшествующий ему.

## Меры защиты от заражения в сезон подъёма заболеваемости:

- избегать близкого контакта с заболевшими людьми;
- закрывать органы дыхания маской;
- не посещать мероприятия, связанные с массовым скоплением людей (театр, кафе, дискотеку);
- тщательно мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания;
- использовать профилактические лекарственные препараты, рекомендуемые врачом.

## Меры защиты в межсезонный период:

- закаливающие процедуры;
- занятия физической культурой и спортом;
- рациональное питание;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек.

***Ваше здоровье в Ваших руках.***

***«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,***

***филиал ГБУЗ «ООКИБ».***

## **Внимание!**

**Если у Вас гриппоподобное заболевание – обязательно вызывайте врача на дом! Выполняйте все его лечебные рекомендации.**

***Не занимайтесь самолечением!***

**Больной гриппом заразен с первого дня болезни и ещё 5 -7 дней.**

***Грипп опасен  
своими осложнениями!***

***«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,***

***филиал ГБУЗ «ООКИБ».***

# **«Зимние правила» для всех, или действия по предупреждению ОРВИ, гриппа и их осложнений.**

## **Правила для всех:**

- не посещать места массового скопления людей (торговые центры, театр, кафе, дискотеку т.п.);
- избегать близкого контакта с заболевшими людьми;
- защищать органы дыхания маской;
- чаще проветривать помещение и проводить его влажную уборку;
- тщательно мыть руки.

## **Правила для тех, кто контактирует с больным:**

- изолировать больного в отдельную комнату;
- выделить ему маски, посуду, полотенце;
- всем пользоваться индивидуальными (лучше одноразовыми) носовыми платками;
- в квартире не менее 2-х раз в день делать влажную уборку и 4-5 раз её проветривать;
- мыть руки с мылом;
- уточнить у врача о возможности приема профилактических препаратов.

## **Правила заболевшего:**

- При первых признаках гриппоподобного заболевания оставайтесь дома;
- Вызовите врача. ***Не занимайтесь самолечением!***
- Соблюдайте постельный режим;
- Наденьте маску, чтобы обезопасить окружающих;
- Выполняйте все назначения врача;
- Пейте больше жидкости.

*«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,  
филиал ГБУЗ «ООКИБ».*

# Заболел ребенок.

Зима – сезон ОРВИ и гриппа. Уважаемые родители, большая ответственность ложится на вас, если ребенок заболел.

*Если у ребенка гриппоподобное заболевание,  
вызывайте врача на дом.*

Выполняйте все лечебные рекомендации врача. **Не занимайтесь самолечением! Не давайте аспирин детям и подросткам**, так как это может привести к возникновению серьезного заболевания.

*При ухудшении состояния ребенка и появлении у него опасных признаков срочно вызывайте «Скорую помощь».*

## **Опасные признаки:**

- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Синюшность кожных покровов;
- Отказ от достаточного количества питья;
- Непробуждение или отсутствие реакции;
- Возбужденное состояние ;
- Отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;
- Симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

*Будьте внимательны к состоянию здоровья больного ребенка.*

- ❖ Заболевший должен находиться в отдельной комнате для ограничения его контакта со здоровыми членами семьи.
- ❖ Больной должен прикрывать нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания и как можно чаще мыть руки с мылом.
- ❖ Следите за тем, чтобы больной, находясь в помещениях общего пользования, надевал маску.
- ❖ Проводите ежедневную влажную уборку и частое проветривание помещения.

*Уважаемые родители,  
от ваших правильных действий зависит здоровье  
и жизнь детей.*

*«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,  
Филиал ГБУЗ «ООКИБ».*

# **Профилактика гриппа в дошкольных учреждениях.**

Отмечается сезонный рост заболеваемости ОРВИ и гриппа в холодное время года. Сотрудники дошкольных учреждений несут большую ответственность за предупреждение распространения инфекции среди организованных детей. Мероприятия по предупреждению заражения должны проводиться постоянно, а не только в период эпидемии.

## **До начала подъема заболеваемости.**

- Необходимо постоянно укреплять иммунную систему детей, используя все методы закаливания, подвижные игры, физическую культуру, вводя в рацион витаминизированные продукты.
- Информировать родителей об иммунизации (прививках) детей против гриппа и её первостепенном значении в профилактике заболевания.
- Соблюдать санитарно-гигиенический режим в детском учреждении.
- Обучать детей гигиеническим навыкам.

## **В период подъема заболеваемости гриппа**

- ✓ Ежедневно проводить осмотры детей, общавшихся с больным гриппом, с измерением температуры тела и осмотром слизистой носоглотки.
- ✓ При выявлении больного, временно его изолировать в отдельное помещение.
- ✓ Отстранить от работы персонал учреждения с признаками заболевания.
- ✓ Детям и персоналу практиковать частое мытьё рук водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Ношение масок персоналу.
- ✓ Соблюдать «респираторный этикет» - при кашле и чихании прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования.
- ✓ Доводить до детей, родителей и персонала информацию о профилактике гриппа.
- ✓ Регулярно проводить влажную уборку. Дезинфекционные мероприятия проводить в соответствии с обычными требованиями.
- ✓ Отменить все массовые мероприятия.

*«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,  
Филиал ГБУЗ «ООКИБ»*

# **Грипп – это серьезно.**

Начался сезон гриппа. Знайте, что от ваших правильных действий зависит и риск заражения и исход болезни, если она случится.

## **Грипп опасен своими осложнениями.**

Наиболее частыми при гриппе они бывают со стороны органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем. **Диагностику и назначение лечения доверьте врачу.**

### **Советы заболевшему:**

- 1. При первых признаках гриппоподобного заболевания оставайтесь дома;**
- 2. Вызовите врача;**

### ***Не занимайтесь самолечением!***

- 3. Соблюдайте постельный режим;**
- 4. Наденьте маску, чтобы обезопасить окружающих;**
- 5. Выполняйте все назначения врача;**
- 6. Пейте больше жидкости;**

Наиболее подвержены заражению гриппом А (H1N1): дети, беременные женщины, лица старше 60 лет, люди, страдающие хроническими заболеваниями.

***Беременные! Раннее обращение к врачу и стационарное лечение – залог вашей жизни и будущего ребенка.***

**Чтобы уменьшить риск заражения тех, кто рядом с больным, нужно:**

- изолировать больного в другую комнату;
- выделить ему отдельную посуду, полотенце;
- всем пользоваться индивидуальными (лучше одноразовыми) носовыми платками;
- в квартире не менее 2-х раз в день делать влажную уборку и 4-5 раз её проветривать;
- мыть руки с мылом;
- уточнить у врача о возможности приема профилактических препаратов.

***«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,***

***филиал ГБУЗ «ООКИБ»***