

- Тщательная **влажная уборка** позволяет **удалить вирусы**, которые осели вместе с пылью на мебель, стены, пол. Вирус высоко чувствителен к дезинфицирующим средствам.

- **Ограничьте посещение общественных мест.** Если у вас есть время и возможность, то лучше пройти несколько остановок пешком, чем проехать в транспорте.

- Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние **не менее одного метра от больных.**

- При посещении общественных мест (транспорт, магазины, поликлиники и т.д.) **пользуйтесь медицинской маской.** Это поможет предотвратить инфицирование.



- В это время старайтесь не ходить в гости и не приглашать гостей к себе.

- Включайте в свой рацион больше свежих или замороженных овощей и фруктов. В день необходимо съедать **не менее 500 граммов** овощей и фруктов (не считая картофеля). Полезны лук, чеснок и хрен, которые содержат много веществ, убивающих вирусы и микроорганизмы.



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ, ГРИППА

Чтобы не заболеть ОРВИ, необходимо действовать в двух направлениях - делать



все возможное, чтобы не сталкиваться с вирусом и вести здоровый образ жизни - правильно питаться, закаливать свой организм, больше двигаться и стараться чаще находиться на свежем воздухе, заниматься спортом, следить за режимом труда и отдыха, отказаться от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков).

Иммунитет можно повысить посредством приема иммуномодулирующих препаратов, которые назначит врач. Самостоятельно принимать эти препараты нельзя.

ПРИВИВКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА!



Прививаться против гриппа необходимо **каждый год**, так как состав вакцин обновляется с учетом изменчивости вирусов гриппа и актуальности циркулирующих штаммов. Для иммунизации против гриппа достаточно **одной прививки**, которую необходимо проводить **осенью, до подъема заболеваемости**, чтобы успел сформироваться прочный иммунитет, защищающий от гриппа. Обычно иммунитет формируется в течение 2-3 недель.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Департамент здравоохранения

Курганской области
ГКУ «Курганский областной Центр
медицинской профилактики»



Памятка для населения по профилактике ОРВИ и ГРИППА

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – общее название инфекционных заболеваний, вызванных различными респираторными вирусами — аденовирусом, коронавирусом, риновирусом, вирусом парагриппа, респираторно-синцитиальным вирусом. Вирус гриппа также входит в группу ОРВИ.

Курган, 2020 г.

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ



Передача вирусов от больного человека здоровому происходит через воздух при разговоре, чихании, кашле, а также наиболее частый путь заражения – **через грязные руки**. Вирусы попадают на руки с дверных ручек, телефонных трубок, перил и т.д. Прикасаясь загрязненными руками к слизистым оболочкам (нос, глаза, рот), мы переносим вирусы в свой организм.

ПОЧЕМУ ВЫДЕЛЯЮТ ГРИПП ИЗ БОЛЬШОЙ ГРУППЫ ОРВИ?

Грипп в отличие от других ОРВИ может протекать намного тяжелее. Особенностью вируса гриппа является высокая частота осложнений. Для гриппа характерно возникновение эпидемий.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Клинические проявления гриппа и других вирусных респираторных инфекций во многом схожи, но есть отличительные признаки, характерные для гриппа:



- **внезапное**

- **начало,**
- **высокая температура 38-40°C,**
- **кашель, боль в горле, в глазных яблоках,**
- **ломота в теле,**
- **сильная головная боль, слабость, вялость,**
- **потеря аппетита, изредка – рвота и понос.**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением и не ходите на работу – **немедленно вызывайте врача**. Только врач может правильно оценить степень тяжести и опасность болезни, назначит лечение. Вовремя начатое лечение и соблюдение постельного режима поможет Вам уберечься от осложнений.



Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой при кашле или чихании. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро. После этого мойте руки, делайте это после каждого приступа кашля и чихания.

Главное при лечении ОРВИ и гриппа – **удалить токсические продукты жизнедеятельности вируса**. Для этого нужно



пить больше жидкости: воду, чай с лимоном, медом или липовым цветом, настой шиповника, разведенное малиновое варенье и т.д. Таким образом концентрация токсинов в крови уменьшается – они выводятся с мочой и потом.

Если температура не поднимается выше 38°C, снижать ее не надо! Надо дать возможность организму бороться с инфекцией. Однако, если температура тела **выше 39°C, ее обязательно надо снижать с помощью жаропонижающих лекарственных препаратов, назначенных врачом**. Это сигнал, что защитная реакция организма вышла за пределы. Высокая тем-

пература пагубно влияет на состояние головного мозга и всего организма.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ОРВИ И ГРИППА

Профилактика заключается в выполнении определенных конкретных действий, которые направлены на предотвращение заболевания.

Во время подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом необходимо соблюдать следующие **меры профилактики**:

- Перед тем, как выйти из дома, **смажьте слизистую носа оксолиновой мазью**. Можно закапать интерферон. Такие меры препятствуют проникновению вирусов в организм человека.

- **Не прикасайтесь к носу, глазам, рту в общественном транспорте**. Придя



на работу, **вымойте руки с мылом**. Руки мойте тщательно и часто. При отсутствии мыла и воды можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством для обработки рук на основе спирта.

- Вернувшись домой после работы, **два раза вымойте руки с мылом**, умойтесь. Желательно промыть ноздри соляным раствором (1 ч ложка морской соли на 1 стакан воды).

- Чаше **проветривайте помещения дома и на работе**. Вирусы нестойки во внешней среде и проветривание снижает их концентрацию в воздухе.