

# Памятка для учащихся и родителей по профилактике гриппа и ОРВИ



- Избегать контакта с больными людьми.
- Стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр.
- При контакте с больными людьми одевать маску.
- Мыть руки с мылом или антибактериальными для предотвращения распространения инфекции.
- Закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки.
- Избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч).
- Регулярно проветривать помещение.
- Не трогать грязными руками глаза, нос и рот.
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный

отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

## Если Вы всё-таки заболели, то:

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений.
  - Соблюдайте постельный режим.
  - При первых симптомах заболевания вызовите врача.
  - Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте.
  - Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами.
  - Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы.
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

## ГРИПП И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

**Вакцинация**  
Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом о избежания побочных реакций  
Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости

**Закаливание**  
Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов  
Как можно больше гулять  
Часто мыть руки  
Ватно-марлевая повязка (маска)

**МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

**РАЦИОН**  
Сок квашеной капусты  
Свежие овощи и фрукты  
Цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты  
Репчатый лук  
Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно

**ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ**  
Полоскание растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки  
Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин, шерстяные носки

**Симптомы гриппа**  
В острый период болезни у вас может быть высокая температура, головная боль, боли в мышцах и суставах (ломота), за которыми очень быстро последует насморк, кашель и боль в горле. Такое состояние может продолжаться неделю.  
В некоторых случаях болезнь распространяется на легкие, вызывая бронхит и пневмонию. Это чаще встречается у лиц пожилого возраста, курильщиков, людей с плохим здоровьем или у пациентов, у которых есть астма или другие заболевания легких.

**Что можете сделать вы**  
Лучше отдыхать, пока вы не почувствуете себя лучше, а температура не понизится. В день хорошо выпивать до 8 стаканов жидкости (воды, сока, сладкого травяного чая с лимонном и медом (если у вас нет аллергии)). Особенно важно много пить, если у вас высокая температура, и вы много потеете. Не следует пить крепкий чай, кофе или алкогольные напитки. Т.к. они не восполняют недостаток жидкости в организме, а наоборот усугубляют его. Свежий лимонный сок, смешанный с медом и горячей водой, теплое молоко с медом уменьшают боль в горле и смягчают сухой кашель. Есть лучше теплую пищу, и только тогда, когда вы хотите. Можно принять лекарства, которые облегчают боль и уменьшают температуру. Детям нельзя давать аспирин (ацетилсалициловую кислоту), для них лучше купить в аптеке детский парацетамол. Прежде чем принимать лекарство и тем более давать его детям, внимательно прочтите инструкцию на упаковке и следуйте всем рекомендациям. Можно посоветоваться с врачом или с сотрудником аптеки о новых лекарствах, которые улучшают самочувствие при гриппе и увеличивают период времени, когда вы чувствуете себя очень плохо. Но имейте в виду, что обычно такого рода препараты необходимо принимать в течение первых 48 ч. от момента появления первых симптомов заболевания (ломота в суставах и повышение температуры тела).

**Что может сделать ваш врач**  
Лучше всего сразу обратиться к врачу (вызвать врача на дом) и взять больничный лист. Если вы ходите на работу, в магазин или в любое другое общественное место, то вы не только рискуете получить какое-то осложнение, но и способствуете распространению болезни. Обязательно следует обратиться к врачу пожилым или часто и длительно болеющим людям, если заболел ребенок или если у вас долго повышенная температура держится дольше 4 дней. Грипп вызывается вирусом, поэтому противовирусные антибактериальные препараты не помогут. Антибиотики назначает врач только в случае развития осложнений, вызванных бактериями.

**Во внешней среде вирус сохраняет активность в течение 72 часов**  
**Потребление свиным, подержанной кукурузной обработкой, не несет риска заражения вирусом**  
**Люди, зараженные гриппом, опасны для окружающих в течение 7-10 дней**