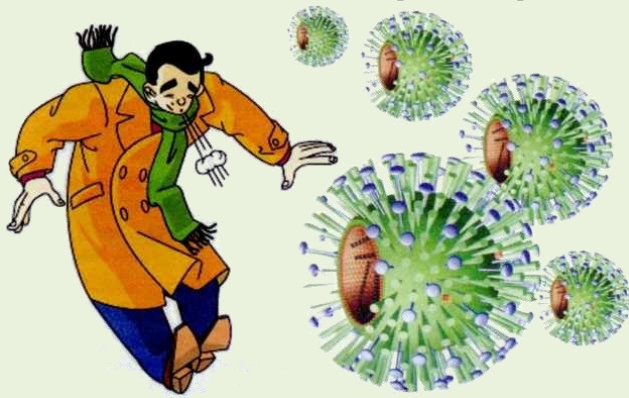


Острые респираторные инфекции (ОРИ)



Это заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные и др.) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и др.).

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (до 1 м) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах), подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (глаза, нос или рот) при соприкосновении с инфицированной поверхностью. Соблюдая личную гигиену, можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

Чтобы не заболеть: Избегайте близкого контакта с



людьми, которые выглядят нездоровыми, имеют повышенную температуру тела и кашель. Избегайте мест скопления людей или сократите время пребывания там. Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.

Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе. Как можно чаще проветривайте комнаты.

При контакте с больным человеком используйте защитные маски. Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Рекомендации по уходу за больным дома:

Постарайтесь изолировать больного, по крайней мере, в отдельную комнату.



Прикрывайте свой рот и нос маской при осуществлении ухода за больным.

Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи. К больному не должны приходиться посетители, кроме осуществляющих за ним уход.



Желательно, чтобы это был один и тот же взрослый член семьи. Беременным женщинам не рекомендуется ухаживать за больным. Помещение, в котором находится больной, постоянно проветривайте и содержите в чистоте, используя моющие средства.

Рекомендации для лиц с симптомами ОРИ

При плохом самочувствии следует оставаться дома, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр) и выполнять рекомендации врача. Отдыхайте и постарайтесь

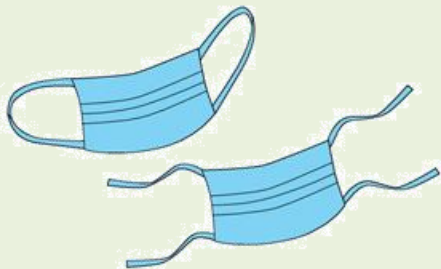


пить большое количество жидкости. Закрывайте рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. Утилизируйте этот материал сразу после использования или стирайте его и проглаживайте утюгом. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей! Носите маску, если находитесь в близости от других людей. Сообщите своим близким и друзьям о болезни.

Рекомендации по

использованию масок:

Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больными. Аккуратно надевайте



маску, чтобы она закрывала рот и нос, и завязывайте ее, чтобы пространство между лицом и маской было как можно меньше.

При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.

Прикоснувшись к использованной маске, например, при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе. Заменяйте использованную маску на новую, как только использованная маска станет влажной.

Не используйте повторно одноразовые маски.

Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте сразу после снятия.

Рекомендации для родителей:

Приучайте детей регулярно мыть руки с мылом в течение 20 секунд.

Родители сами должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

Научите детей кашлять и чихать в салфетку или, при отсутствии салфетки, в сгиб локтя.

Рекомендуйте детям не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.

Заболевшие дети должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

Воздержитесь от посещений мест скопления людей.



Если ребенок контактировал с больным гриппом, проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема противовирусных средств для предупреждения заболевания.

Что делать, если ребенок заболел?



Если ребенок заболел, обратитесь за медицинской помощью к врачу и вызовите врача на дом.

Давайте ребенку много жидкости (компот, воду).

Создайте ребенку комфортные

условия, успокойте его.

Выполняйте рекомендации врача.

Держите салфетки и корзину для использованных салфеток на расстоянии, удобном для больного.



Рекомендации для населения по профилактике гриппа и ОРВИ



2018