

Грипп, ОРВИ, внебольничные пневмонии



Заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (грипповирусы, вирусы парагриппа, респираторно-синцитиальное вирус и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через капли или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску возникновения потенциально инфекционных заболеваний. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через дуги при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителя, вызывающего респираторные инфекции.



Общие рекомендации

- Прикрывайте нос и рот салфеткой во время чихания или кашля. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашляли.
- Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
- Избегайте общих чаш, посуды и рукопожатий.
- Если вы заболели, оставайтесь дома и избегайте контакта с другими людьми. Уходя из зараженной, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.

При появлении симптомов немедленно обратитесь за медицинской помощью!



Рекомендации по использованию масок

- Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом
- Аккуратно снимайте маску, так, чтобы она закрывала рот и нос, и tránhка зависящего от того, чтобы щель между титок и маской была, как можно меньше.
- При использовании маски обязательно не прикасаться к ней.
- При использовании в аптеке кожаной маски, при разрыв или сломке, вымойте руки водой с мылом или с использованием средства для дезинфекции рук на спиртовой основе
- Выбросьте использованную маску на поручень, в корзину, сухую маску, как только использованная маска станет сухой (слезной).

Не следует использовать повторно маску!

Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия!



Рекомендации для родителей:

- Научите детей мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей не приближаться ближе, чем на полтора-два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать школы, кружки, спортивные секции), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- Поддерживайте чистоту посещаемых мест школьниками и детьми.

Если ребенок имеет контакт с больным гриппом, старайте у врача приобрести препарат для предупреждения заболевания!



Что делать если ребенок заболел?

При заболевании ребенка обратиться за медицинской помощью к врачу!

- Отдыхайте больше ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
- Дайте ребенку больше жидкости (чай, воду).
- Создайте ребенку комфортные условия, избегайте сквозняков.
- Если у ребенка жар, больше воздуха и больше в доме, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач в учетом возраста ребенка.
- Держите салфетки в корзине для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.





Основные рекомендации для населения

- Избегать массовых мест или сократить время пребывания в людных местах.
- Стараться не прикасаться к рукам и носу.
- Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средства для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае длительного кофту, еде.
- Увеличить приток свежего воздуха в жилье, дома, как можно чаще открывать окна.
- Пользуйтесь маской при контакте с больным человеком.

Придерживайтесь здорового образа жизни, питания, полноценной сон, регулярные физические активности!



Рекомендации для лиц с симптомами заболевания

- При наличии симптомов оставаться дома и использовать рекомендованные препараты, не контактировать с другими людьми на расстоянии (≥ 1 метр).
- Отдыхать и принимать большое количество жидкости.
- Закрывать рот и нос при кашле или чихании специальными платками или другим гигиеническим материалом. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мыть руки сразу после контакта с использованным материалом (тканью).
- Необходимо избегать массовых мероприятий на общей территории дома, особенно от других людей.

Сообщите своим близким и друзьям о болезни!