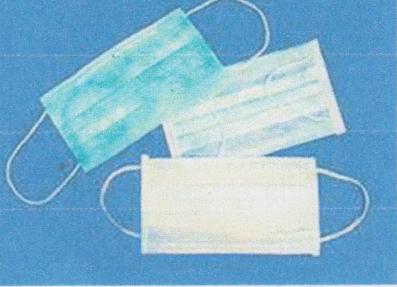
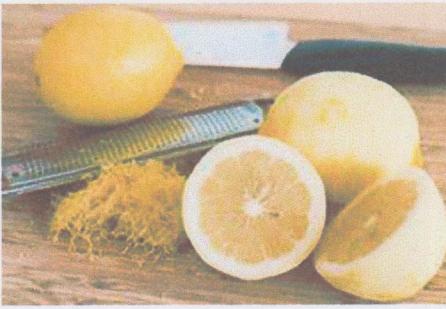


	<p>носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей. • Сообщите своим близким и друзьям о болезни.
 	<p>Рекомендации по использованию масок</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом • Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей 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 используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной). • Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования. • Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.
	<p>Рекомендации для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Научите детей часто 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 подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра. • Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится. • Воздержитесь от частых посещений мест



скопления людей.

- Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема антивирусных лекарств для предупреждения заболевания.



Что делать если ребенок заболел?

- При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.
- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
- Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

Грипп

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратиться к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Нет трогай глаза, нос или рот немытыми руками

ПОМНИТЕ!!!

**Своевременное обращение к врачу
снижает риск развития осложнений**

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТА

В период сезонного подъема уровня заболеваемости ОРВИ и гриппа при появлении первых признаков:

- подъем температуры
- чихание
- насморк или заложенность носа
- кашель
- боль в горле
- ломота в суставах
- головная боль
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

- **Срочно обратитесь к врачу!**

В краевых медицинских организациях организованы следующие виды оказания медицинской помощи, включая выходные и праздничные дни:

- вызов участкового терапевта или педиатра на дом;
- отдельный прием температурящих больных в условиях поликлиники;
- вызов скорой медицинской помощи

- Соблюдайте все рекомендации врача
- Используйте маски при контакте со здоровыми людьми
- Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей
- Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывая окна
- Регулярно проводите влажную уборку помещений

Памятка родителям по предупреждению гриппа и ОРВИ у детей

Чтобы избежать заболевания такими недугами, нужно запомнить основные правила

1. Соблюдать распорядок дня. Те дети, у которых существует определенный режим, болеют реже. Это объясняется тем, что ребенок знает порядок происходящих в его жизни действий, и становится более спокойным. Режим питания, сна и активного времяпровождения, должен быть более ли менее постоянным. Если ребенок посещает дошкольное или школьное учреждение, то распорядок должен строиться, учитывая их особенности.
2. Не перегревать и не переохлаждать ребенка. Не только замерзший ребенок может заболеть. Гораздо чаще, болеют дети, которых родители кутают во множество слоев одежды. Малыш от этого потеет, и малейший сквозняк провоцирует болезнь, либо понижает иммунитет.
3. Строгая гигиена, которая заключается в мытье рук после улицы и перед едой, пользовании своими средствами личной гигиены.
4. Следить за температурой и влажностью в комнате. Наилучшая температура 20-22 градуса, влажность – 60-80%. Для этого, следует как можно чаще проветривать помещение, делать влажную уборку, пользоваться увлажнителем или ставить в помещении емкость с водой (особенно на ночь).
5. Закалять с раннего детства. Здесь действует принцип постепенности. Нельзя резко начинать купание ребенка в холодной воде, если он привык к горячей.
- 6. Профилактика при помощи лекарств и вакцин.**

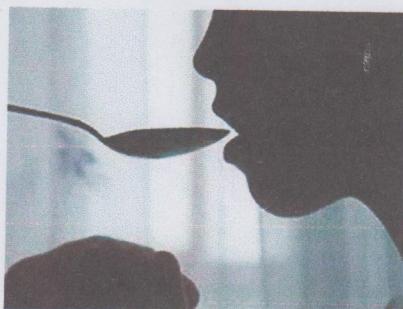
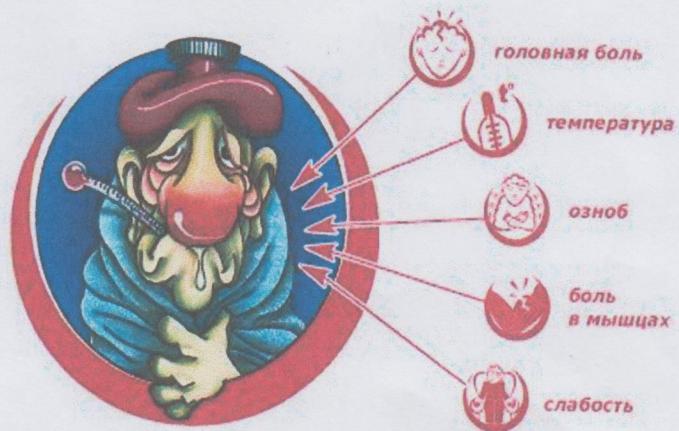
Если симптомы заболевания все же появились, то следует незамедлительно обратиться к своему педиатру, избегать тесного контакта с окружающими людьми, не водить ребенка в дошкольное учреждение или школу. Заниматься самолечением запрещено. Ведь таким образом, можно лишь смазать основные признаки, что в последующем вызовет осложнение, либо заболевание перейдет в хроническую форму. Здоровье детей зависит от правильных действий родителей.

 	<p>Основные рекомендации для населения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель. • Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах. • Стараться не прикасаться ко рту и носу. • Соблюдать гиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу. • Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна. • Используйте маски при контакте с больным человеком. • Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.
	<p>Рекомендации по уходу за больным дома</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих. • Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок. • Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи. • Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители. • По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным. • Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина. • Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. • Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.
	<p>Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ</p> <ul style="list-style-type: none"> • При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр). • Отдыхать и принимать большое количество жидкости. • Закрывать рот и нос при кашле или чихании



контактирующий с другими 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 (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют



Общие рекомендации

- Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. 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.
- Страйтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
- Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих
- При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.