ПАМЯТКА для ШКОЛЬНИКОВ профилактика гриппа и ОРВИ



Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?

Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капельки слюны, выделяемые при разговоре, чихании или кашле.

Симптомы гриппа:

- Грипп начинается остро, с резкого поднятия температуры (до 38 °C — 40 °C), головной боли и ломоты в мышцах.
- В первые сутки, при гриппе, выделений из носа, как правило, нет, напротив, есть выраженное чувство сухости в носу и глотке.
- На вторые сутки может присоединиться кашель, чаще сухой, напряжённый, сопровождающийся болью за грудиной. Возможен кашель с отхождением мокроты.

Симптомы ОРВИ

Так как при ОРВИ первично поражается носоглотка, основными симптомами являются насморк или заложенность носа, чихание или кашель.

Вирус быстро размножается, «прорывает» иммунную защиту и, поступая в кровь, вызывает повышение температуры тела, першение или болезненность горла, слабость и потерю аппетита.

Вирусы гриппа и ОРВИ заразны!

Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать **следующие меры:**

- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или, если нет возможности вымыть руки, протирать их антисептическими влажными салфетками или средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;

- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе), избегать физических и умственных перегрузок.



Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в школу или места скопления народа.

Строго соблюдайте постельный режим, отдыхайте и пейте много жидкости.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их антисептическим средством и спиртосодержащей жидкостью для рук;

Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;

Когда вокруг Вас люди, используйте медицинскую маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;

Сообщите друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми.

Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Если у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле, необходимо вызвать врача на дом.

Не ходите в поликлинику, не заражайте других людей!

Должен ли я идти на школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?

НЕТ! Независимо оттого, что у Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить в школу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Хабаровском крае»
г. Хабаровск, ул. Владивостокская 9.