

## ПАМЯТКА о мерах профилактики гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции

В период подъема заболеваемости необходимо:

- защищать органы дыхания при посещении общественных мест, а также в случае наличия симптомов ОРВИ (кашель, насморк) (менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя);
- соблюдать гигиену рук – мыть руки с мылом по возвращении домой, перед едой, после посещения туалета, после игры с животными; при насморке и кашле чаще мыть руки;
- при поездках в общественном транспорте не снимать варежки (перчатки) и не трогать лицо;
- при появлении признаков заболевания (появление кашля, насморка, головной боли, слабости, температуры) воздержаться от встреч с друзьями и родственниками, либо если кто-то из друзей или родственников болен ОРВИ;
- обеспечить ребенка одноразовыми носовыми платками (влажными салфетками);
- использовать одноразовые салфетки при кашле, чихании (прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые потом надо выбросить или положить в полиэтиленовый мешок, а руки помыть с мылом или обработать влажными салфетками; сморкаться нужно в одноразовые салфетки, после чего их необходимо выбросить и обработать руки с мылом);
- одеваться необходимо в соответствии с погодными условиями;
- не помещать массовые мероприятия в помещениях при подъеме заболеваемости гриппом и ОРВИ, постараться воздерживаться от поездок в общественном транспорте в этот период (если поездка все же необходима – защищать органы дыхания медицинскими масками);
- проветривать помещения несколько раз в день (каждые 2 часа, на время проветривания покидать помещение);
- проводить влажную уборку комнат не менее двух раз в течение дня;
- при сухом воздухе в помещении необходимо использовать увлажнители воздуха, так как пересохшая слизистая оболочка носовых ходов теряет барьерную функцию и наиболее подвержена воздействию возбудителей респираторных инфекций;
- как можно больше гулять на свежем воздухе – это укрепляет иммунитет и при этом заразиться практически невозможно;
- в случае заболевания ОРВИ, даже в легкой форме, необходимо остаться дома, поскольку заболевший является источником инфекции, и вызвать врача, так как легкие формы заболевания могут перейти в тяжелую форму с развитием осложнений;
- проводить назначенное врачом лечение;
- при повышении температуры необходимо соблюдать постельный режим независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния;
- ребенок с признаками заболевания (насморк, кашель, ухудшение самочувствия и др.) при выявлении в ходе «утренних фильтров» или в течение дня изолируется и должен покинуть школу в сопровождении родителя (законного представителя).



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу немытыми руками



Чаще мойте руки



Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками на спиртовой основе

### Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период массовых заболеваний



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



Влажная уборка дома ежедневно



Пользуйтесь одноразовой маской