

## **Внимание!!!! Грипп!!!!**

Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю обращает внимание населения на необходимость в случае заболевания, появления симптоматики острого респираторного заболевания (температура, головные боли, озноб, боли в мышцах, ломота) обращения за медицинской помощью в территориальную поликлинику или вызова врача на дом.

Очень важно назначить адекватное противовирусное лечение в первые сутки заболевания, когда оно наиболее эффективно. В настоящее время не все противовирусные средства эффективны в отношении вируса гриппа. Позднее обращение за медицинской помощью, самостоятельный прием неэффективных противовирусных препаратов, и тем более антибиотиков ведет к негативным последствиям.

### **Уважаемые родители!**

Не нужно отправлять заболевших детей в детский сад, школу, учреждения дополнительного образования. Если Ваш ребенок заболел, вызовите врача на дом. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Если больной остается лечиться дома (не госпитализируется), его нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату. Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, ухаживать за заболевшим должен только один из членов семьи. По возможности не допускать к ухаживанию беременных женщин. При уходе за заболевшим обязательно использовать медицинскую маску. При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

### **Меры профилактики гриппа, ОРВИ:**

1. Уменьшите число контактов с источниками инфекции. Не рекомендуется посещать общественные места, где находится большое количество людей, особенно в закрытых помещениях (торговые центры, кинотеатры, общественный транспорт). Надевайте маску перед посещением закрытых помещений с большим скоплением людей. Менять маску следует через каждые 2 часа (и чаще, если маска отсырела).
2. Больше гуляйте на свежем воздухе. На свежем воздухе заразиться вирусными инфекциями практически невозможно.
3. Помните, что инфекция легко передается через грязные руки. Мойте руки как можно чаще.
4. Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
5. Соблюдайте тепловой режим: важно одеваться по погоде, не допускать как переохлаждения, так и перегревания.
6. Употребляйте продукты, богатые витаминами группы С (цитрусовые, клюква, квашеная капуста, отвар шиповника и др.). Можно использовать и средства, повышающие защитные силы организма: экстракт элеутерококка, женьшеня. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Положительным действием обладает и репчатый лук.
7. Не забывайте про здоровый образ жизни (полноценное питание и сон, физическая активность).