

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОРЗ И ГРИППА

Любой **грипп** - это серьезное заболевание, оно ослабляет организм и вызывает осложнения, особенно опасные для детей и подростков.

В связи с угрозой возможной вспышки заболеваний необходимо использовать меры профилактики.

В основном это социальные меры **профилактики**:

- противовирусные лекарства от гриппа являются существенным дополнением к противогриппозной вакцине при лечении и профилактике гриппа, но не являются заменителями вакцин;

- достаточно хорошим профилактическим средством является **оксолиновая мазь**, она не имеет противопоказаний, применяется как у взрослых, так и у детей: один - два раза в день смазывают носовую слизистую в течение 20-25 дней;

- для повышения сопротивляемости организма инфекции рекомендуется применять препараты, способствующие повышению иммунитета - **сироп из плодов шиповника**, а также адаптогены растительного происхождения (настойка аралии, экстракт элеутерококка, настойка и экстракт женьшеня);

- в период эпидемий рекомендуется избегать большого скопления людей, стараться чаще бывать на свежем воздухе, не переохлаждаться, избегать стрессовых ситуаций, угнетающих иммунную систему;

- необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с выделениями из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот;

- для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний можно принимать **по 2-3 зубчика чеснока ежедневно**. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Также положительным действием обладает употребление **релчатого лука**;

- ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, а также значительно облегчит бюджет семьи, по сравнению с затратами на медикаментозные средства.

Будьте здоровы!



Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (ОРЗ, гриппа)

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы ОРЗ, гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб.
2. Регулярно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. В период эпидемии носите одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 ч.
6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:
 - оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
 - в дневное время вызовите на дом врача, в вечернее или в ночное время – скорую помощь по телефону 03;
 - сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
 - соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день.
7. С целью профилактики:
 - больше гуляйте на свежем воздухе;
 - правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);
 - употребляйте в пищу чеснок и лук;
 - перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;
 - принимайте Арбидол или Анаферон.

