

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

### Общие требования

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.
2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют (на расстоянии 1 метра).
4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту. Инфекция распространяется именно таким путём.
5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
7. Избегайте объятий, рукопожатий.
8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать приём противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

### Также нужно!

- Повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
- Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
- Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
- Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским транспортом и ходить в гости.

### Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

1. Температура 37.5 – 39° С,
2. Головная боль,
3. Боль в мышцах, суставах,
4. Озноб,
5. Кашель,
6. Насморк или заложенный нос,
7. Боль (першение) в горле.

### Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.

2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, культурно-массовые мероприятия.
3. При температуре 38-39 °С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте больше жидкости (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

**Важно!**

- Не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- Своевременно обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.