

Гигиена при ОРВИ и гриппе

Что нужно делать, для того, что бы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих в случае уже начавшегося заболевания?

Возбудители этих заболеваний высоко заразны и передаются воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и выделений из носа, содержащие вирус-возбудитель. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, мелкие - способны долго находиться в воздухе и переноситься на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Из этого следует, что основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирус частицами выделений больного человека.

Доказано, что соблюдение следующих простых гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения инфекции.



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу
нечистыми руками



Чще мойте руки

Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период массовых заболеваний



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



Влажная уборка дома ежедневно

Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливаю (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук, при этом пользоваться автоматической сушкой - обдувом нежелательно, предпочтительны одноразовые бумажные полотенца.
- После возвращения с улицы домой - обязательно вымыть руки и лицо с мылом, промыть или оросить носовые ходы изотоническим раствором соли.
- Вирус-возбудитель проникает в организм через слизистые оболочки. Прикасаться к лицу, глазам можно только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу - использовать дезинфицирующие

средства для рук на спиртовой основе или воспользоваться одноразовой салфеткой при необходимости прикосновения к глазам или носу.

- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, так как распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать телесные контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, при его отсутствии - ладонями или локтевым сгибом. Эта нехитрая мера снижает концентрацию вирусов в окружающей больного воздушной среде до 70 раз!
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, не забывая про дверные ручки, выключатели, пульты управления оргтехникой. Для дезинфекции воздуха использовать портативные кварцевые лампы и воздухоочистители.



СИМПТОМЫ:



КТО В ГРУППЕ РИСКА?

В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОННОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛО БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ У СЛЕДУЮЩИХ ГРУПП:



ДЕТИ ДО 3-х ЛЕТ (ОСОБЕННО ДО 4 МЕСЯЦЕВ)



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ (СТАРШЕ 65 ЛЕТ)



ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, АСТМОЙ, ДИАБЕТОМ



ЛЮДИ С ОСЛАБЛЕННЫМИ ИМУНИТЕТОМ, ВОСПИТАННЫЕ ВУЧ-ЛЮБОВИЦЕЙ

ГРИППОМ МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК, НЕСМОТЯ НА ВОЗРАСТ, ПОЛ, УСЛОВИЯ ЖИЗНИ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

МОЙТЕ РУКИ!



1 СМОЙТЕ РУКИ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



2 ВОЗЬМИТЕ МЫЛО



3 В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД ХОРОШЕНО ВОСПЕВАЙТЕ РУКИ



4 СМОЙТЕ ОСТАТКИ МЫЛА



5 ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПОЛОТЕНЦЕМ

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



ПРИНИМАЙТЕСЬ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИКУЛЬТУРОЙ



ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ АНТИСЕПТИКОМ



НЕ КАШАЙТЕ НА ПЕРЕКОНЕ



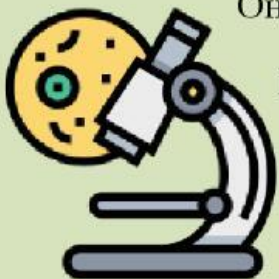
РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ УДАЛЕНИЕ ЗАБОЛЕВ



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРИЗНАК И МЕТОДАХ ЕГО ПРЕФИЛАКТИКИ

ЗАЩИЩАЕМСЯ ОТ ГРИППА И ДРУГИХ ВИРУСОВ!

Вирусы есть везде.



Они настолько малы, что мы не сможем их увидеть без микроскопа.

Когда заболевший человек кашляет, чихает, разговаривает, вирусы разносятся вокруг с капельками слюны.

Здоровый человек, вдыхая вирусы, заражается.

Как еще можно заразиться гриппом?

Прикоснувшись к любой твердой поверхности (стол, стул, дверная ручка, телефон, игрушка, на которых остались вирусы);



Трогая лицо грязными руками.
На грязных руках очень много микробов

Вирусы могут оставаться живыми более 2 часов на любых поверхностях!

Симптомы:

- ✓ Высокая температура
- ✓ Головная боль, усталость
- ✓ Ломота в теле



- ✓ Заложенность носа или насморк, першение в горле
- ✓ Покраснение глаз

Как защититься от гриппа и других вирусов?



Способы защиты

- ✓ Тщательно мой руки, как только вернулся домой, а также перед едой, после туалета
- ✓ Мой руки после кашля, высмаркивания
- ✓ Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй влажные салфетки или антисептический гель
- ✓ Не трогай глаза, нос, рот грязными руками
- ✓ Занимайся физкультурой, высыпайся
- ✓ Следи за тем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух
- ✓ Реже посещай места скопления людей во время эпидемии
- ✓ Используй медицинскую маску, находясь рядом с заболевшим
- ✓ Избегай контактов с заболевшими

Сделать прививку!

Прививка – это наиболее эффективное средство

Прививка делается заранее.

Чтобы не заболеть зимой, прививку нужно сделать осенью

с сентября по ноябрь

Заболев:

- ✓ **Оставайся дома**
Иначе, ты можешь заразить окружающих или болезнь будет длиться дольше

ФБУЗ
«Центр гигиенического образования населения»
Роспотребнадзора
Адрес: 121099, г. Москва, 1-й Смоленский переулок, дом 9, стр.1
Тел.: 8 (499) 241-86-28

