

Меры неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ

Будьте внимательны и бережны к своему здоровью и здоровью Ваших родных и близких! В период эпидемии гриппа и ОРВИ **соблюдайте меры неспецифической профилактики:**



- старайтесь избегать массовых скоплений людей, близких контактов с больными людьми, по возможности меньше ездите на общественном транспорте;
 - используйте в рационе питания природные фитонциды — чеснок и лук, употребляйте продукты богатые витамином С (цитрусовые, морсы из клюквы, смородины, брусники, настой шиповника и т.д.);
 - регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку (как дома, так и в рабочих помещениях);
- чаще бывайте на свежем воздухе;
 - старайтесь вести здоровый образ жизни, в том числе уделяйте сну достаточное количество времени, сохраняйте физическую активность, полноценно и правильно питайтесь,
 - чаще мойте руки с мылом, спиртосодержащие средства очистки для рук также эффективны;
 - используйте только одноразовые бумажные салфетки и полотенца, после использования сразу утилизируйте их.

Что делать, если Вы или Ваши близкие заболели гриппом?

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Помните, что за медицинской помощью надо обращаться в первый же день заболевания. Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение в первые часы развития болезни, которое позволит избежать осложнений!

Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!