**Рекомендации Министерства здравоохранения РБ**

**для населения по профилактике гриппа и ОРИ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
| Острые респираторные инфекции (ОРИ) — заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие). В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.Основные рекомендации для населения:* Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
* Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.
* Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.
* Соблюдайте гигиену рук — чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
* Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.
* Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.
* Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Рекомендации по уходу за больным дома:* Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
* Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.
* Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.
* Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
* По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
* Беременным женщинам не рекомендуется ухаживать за больным.
* Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
* Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.

Рекомендации для лиц с симптомами ОРИ:* При плохом самочувствии следует оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр).
* Отдыхайте, принимайте большое количество жидкости.
* Закрывайте рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. Утилизируйте этот материал сразу после использования или стирайте его и проглаживайте утюгом. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!
* Носите маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.
* Сообщите своим близким и друзьям о болезни.

Рекомендации по использованию масок:* Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом
* Аккуратно надевайте маску, чтобы она закрывала рот и нос, и завязывайте ее, чтобы пространство между лицом и маской было как можно меньше.
* При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.
* Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.
* Заменяйте использованную маску на новую, как только использованная маска станет сырой (влажной).
* Не используйте повторно одноразовые маски.
* Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

Рекомендации для родителей и опекунов:* Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
* Научите детей кашлять и чихать в салфетку или при отсутствии салфетки, в изгиб локтя.
* Рекомендуйте детям не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.
* Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы).
* Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
* Если ребенок контактировал с больным гриппом, проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема антивирусных средств для предупреждения заболевания.

Что делать если ребенок заболел?* При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу, вызывайте врача на дом.
* Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
* Создайте ребенку комфортные условия, успокойте его.
* Выполняйте рекомендации врача.
* Держите салфетки и корзину для использованных салфеток на расстоянии, удобном для больного.
 |