**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. |