

# Памятка по профилактике ОРВИ!

## 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.

## Как себя вести, если болеют дома?

Обязательно изолировать больного в отдельное помещение (не проходное), часто проветривать квартиру и делать влажную уборку. Соблюдать гигиену и не принимать пищу из посуды больного.



## Как себя вести в общественном транспорте?



Если при выходе на улицу требуется поездка в общественном транспорте, то обязательно наденьте повязку. По возможности старайтесь сесть у окна, где больше приток воздуха, а не в конце транспорта. После выхода не забудьте протереть руки бактерицидными салфетками. Не садитесь рядом с потенциальными заболевшими!

## Профилактика ОРИ в детском саду

В период повышенной степени заболеваний необходимо увеличить количество прогулок на свежем воздухе, постоянно проветривать помещения и делать влажную уборку со специальными бактерицидными средствами.

Не посещать места скопления большого количества людей.

Следить за гигиеной ребенка!

Нужно научить его пользоваться салфетками или одноразовыми полотенцами, следить за чистотой рук, не грызть чужие игрушки.

Вакцинировать ребёнка!

Принимайте специальные противовирусные препараты, если риск заболеть высок.

Начните давать ребенку витамины или разнообразьте рацион овощами и фруктами.



## Профилактика ОРИ в школе

Используйте по возможности ватно-марлевые повязки и одноразовые салфетки. Участвуйте в вакцинации и принимайте витамины и противовирусные препараты. По возможности, сократите время пребывания среди людей. Соблюдайте режим питания и одевайте ребенка по погоде.

### 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.



**Перечисленные рекомендации помогут снизить степень риска заболеть!**