



[Главная страница](#) / [Оперативная информация](#) / [Внимание](#)

## Грипп и ОРВИ, внимание на здоровье

21 Октября 2016 12:05

- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ воздержитесь от посещения массовых зрелищных мероприятий, мест массового пребывания людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или, по возможности, сократить время пребывания в таких местах.
- Избегайте общения с лицами с признаками заболевания ОРВИ. .
- Носите маски в общественных местах, закрытых помещениях, в офисах.
- Соблюдайте гигиену рук. Частое мытьё рук водой с мылом существенно снижает риск заражения.
- Необходимо регулярно проводить влажную уборку, обратив особое внимание на все поверхности и предметы, которые имели наиболее частые контакты с руками (например, клавиатуры, столы, дверные ручки).
- При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания.
- Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.
- При ухудшении самочувствия и появлении характерных симптомов необходимо обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением.

### Симптомы сезонного гриппа:

- высокая температура,
- кашель,
- боль в горле,
- насморк или заложенность носа,
- головные или мышечные боли,
- озноб и слабость.

### Если вы заболели:

- Незамедлительно обратитесь к врачу.
- Соблюдайте постельный режим, избегайте физических нагрузок.
- Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.
- Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.
- Если вы больны и вынуждены находиться в доме в помещениях общего пользования с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы предотвратить распространение вируса.
- Заболевшего рекомендуется разместить в отдельной комнате. В помещении необходимо проводить ежедневную влажную уборку и соблюдать режим проветривания.
- Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детский сад или школу. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение при несоблюдении постельного режима, но и для других детей, контактирующих с больным.
- Больным лицам следует строго соблюдать правила при кашле (сохранять дистанцию, закрывать рот при кашле и чихании разовыми салфетками или носовым платком).

### Правила использования медицинских масок:

- надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее с тем, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше;
- при использовании маски старайтесь не прикасаться к ней;

[« Назад](#)

Адрес страницы: <http://38.mchs.gov.ru/operationalpage/attention/item/4339425>