

Памятка для населения

**Чтобы предохранить себя и детей от заболевания
острой респираторной вирусной инфекцией, необходимо придерживаться следующих
рекомендаций:**

Общие рекомендации

- ☐ Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.
- ☐ Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или покашливали. Эффективным будет также использование антисептиков.
- ☐ Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- ☐ Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих
- ☐ Избегайте многолюдных мест (торговые центры, кинотеатры, игровые комнаты и пр.) или сократите время пребывания в подобных местах.
- ☐ Как можно чаще проветривайте помещение.
- ☐ Используйте маски при контакте с больным человеком.
- ☐ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.
- ☐ При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

Рекомендации по уходу за больным дома

- ☐ Изолируйте больного от других членов семьи.
- ☐ При уходе за больным используйте маску.
- ☐ Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.
- ☐ По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
- ☐ Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
- ☐ Как можно чаще делайте влажную уборку дома.

Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ

- ☐ При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача.
- ☐ Отдыхать и принимать большое количество жидкости.
- ☐ Прикрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или бумажной салфеткой и утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его.
- ☐ Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.
- ☐ Сообщите своим близким и друзьям о болезни

Рекомендации для родителей:

- ☐ 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 в руку.
- ☐ Научите детей 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.