

## Памятка о мерах по предупреждению заболевания гриппом и ОРВИ.

При появлении признаков инфекционного заболевания (повышенная температура, насморк, кашель и/или боли в горле и др.) необходимо обратиться за медицинской помощью и оставаться дома (как правило, заболевший потенциально заразен в течение 7 дней после начала болезни и 1 день до появления симптомов заболевания). 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, перенося заболевание «на ногах», но и для других детей, контактирующих с больным. Следует помнить то, что на бытовом уровне называют простудой, является острым респираторным заболеванием, вызываемым бактерией или вирусом, заражающим окружающих.

Важным моментом в детских образовательных учреждениях (школах, дошкольных учреждениях, интернатах и т.д.) является обеспечение необходимого воздушно-теплового режима, проведение базисных оздоровительных и санитарно-гигиенических мероприятий (закаливающие процедуры, соблюдение дезинфекционного режима, регулярное проветривание и влажная уборка помещений, витаминизация пищи).

Вирусы гриппа, так же как другие вирусы, вызывающие заболевание ОРВИ могут распространяться через загрязненные руки или предметы, им контаминированные, поэтому, необходимы частое мытьё рук водой с мылом, актуальна влажная уборка помещений.

Укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания. Рекомендуется принимать аскорбиновую кислоту и поливитаминные препараты с микроэлементами. Следует отметить, наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а так же citrusовых - лимонах, мандаринах, киви, клюкве, бруснике, шиповнике. Для профилактики в период эпидемического подъема гриппа и ОРВИ можно включать в рацион питания естественные фитонциды – лук, чеснок. Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

Ссылка на памятку «Грипп: симптомы и профилактика»

<http://10.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/d33/gripp-simptomy-i-profilaktika.jpg>