

# ПАМЯТКА

Если ВЫ заболели гриппом или ОРВИ необходимо:

- 1. Немедленно обратитесь за помощью в мед.учреждение** с соблюдением принципа «социального дистанцирования». Для профилактики заражения окружающих людей, при посещении лечебного учреждения, необходимо: надеть защитную маску, ограничить близкие контакты (не ближе расстояния вытянутой руки), избегать объятий, поцелуев, рукопожатий;
- 2. Соблюдать «респираторный этикет»** при кашле и чихании прикрывать рот и нос носовым платком, салфеткой, рукавом одежды. Стараться **как можно реже прикасаться руками к своим глазам, носу и рту**, для профилактики распространения вирусов на их поверхности. После чихания и кашля, прикосновения к дверным ручкам и другим поверхностям, мыть руки с водой и мылом, или использовать дезинфицирующие салфетки (лучше спиртсодержащие) для обработки кожи рук;
- 3. Находиться дома**, при получении освобождения от работы (учёбы и т.п.) в отдельной комнате или на изолированной территории общего помещения, отделив спальное место занавеской или шкафом. Соблюдать принцип «социального дистанцирования» в отношении с людьми проживающими на одной площади. Больному нет необходимости постоянно находиться в защитной маске, её необходимо надевать в период общения с другими;
- 4. Организовать поддерживающий уход.** Он включает: постельный режим, обильное питьё, жаропонижающие средства, полноценное питание, антибиотики в случае их назначения лечащим врачом;
- 5. Организовать санитарно-гигиенические мероприятия** по уходу за больным, профилактике заражения окружающих **должен ухаживающий. Заболевшему гриппом необходимо:**
  - выделить отдельную посуду, полотенца, носовые платки, нательное и постельное белье, их отдельный сбор и дальнейшую дезинфекцию;
  - проводить дезинфекцию поверхности термометра спиртом или водкой после каждого использования;
  - проводить влажную уборку, протирать поверхности предметов, в комнате 2-3 раза в день, с применением дезинфицирующих средств;
  - регулярно (не реже 3-4 раз в сутки по 20-30 мин) проветривать комнату;
  - дополнительно, можно распылять в комнате 1% водно-спиртовой раствор ароматических масел, обеззараживающих воздух (эвкалиптового, апельсинового, пихтового, можжевельного), если нет аллергии на них;
  - поддерживать требуемый уровень влажности воздуха (норма 40-60%);
- 6. Обращаться в мед. учреждения в случаях ухудшения состояния и развития опасных симптомов:** температура 38<sup>0</sup>С и выше, слабость (сложно встать с постели, самостоятельно пить, принимать пищу) сонливость, признаки нарушения сознания, затруднённое дыхание.

Памятка подготовлена ОГБУЗ «Усть-Илимская городская детская поликлиника»