

# ПАМЯТКА

## Санитарно-противоэпидемические мероприятия в очагах гриппа

При заболевании человека гриппом или ОРВИ необходимо:

1. **Изолировать больного** в отдельную комнату, или отделить его спальное место занавеской или шкафом.
2. **Выделить ему** отдельную посуду, предметы туалета, нательное и постельное белье, полотенце, носовые платки.
3. **Кипятить посуду**, которой пользуется больной 5-10 мин., в 1% растворе пищевой соды, либо мыть горячей водой с мылом.
4. **Складывать в отдельный пакет**, грязное нательное и постельное белье для дальнейшей дезинфекции. Полотенца, носовые платки, нательное и постельное белье обеззараживать кипячением (можно в мыльном растворе) в течение 15 мин. При обильном отделении слизи у больного, время кипячения полотенец, носовых платков 25-30 мин.
5. **Протирать спиртом или водкой** термометр после использования.
6. **Делать влажную уборку**, протирать поверхности предметов, в комнате больного 2-3 раза в день, с применением дезинфицирующих средств.
7. **Регулярно** (не реже 3-4 раз в сутки по 20-30 мин) **проветривать** комнату, при этом не забывать, теплее укрыть больного. Систематическое проветривание помещения уменьшает концентрацию патогенных вирусов в воздушной среде на 80-90%. Можно распылять 1% спиртовые растворы ароматических масел, дезинфицирующих воздух и окружающие предметы: эвкалиптовое, апельсиновое, пихтовое, можжевельное, **«без фанатизма»**, во избежание аллергических реакций.
8. **Поддерживать** требуемый уровень **влажности воздуха** (норма 40-60%). Для этого, разместить возле батарей центрального отопления, открытые емкости с водой. Сухой воздух подсушивает воспалённую слизистую верхних дыхательных путей, ухудшая её заживление и функции.
9. **Надевать четырехслойную маску**, закрывающую рот и нос, при общении с больным. Защитную маску нужно ежедневно кипятить, стирать и проглаживать горячим утюгом. Уберечься от заражения при общении с больным поможет регулярное **промывание носовых ходов** мыльной водой, полоскание горла и полости рта бледнорозовым раствором марганцовки или содо-йодно-солевым раствором (на 1 л. теплой кипяченой воды, 1 ст.л. пищевой соды, 1 ст.л. поваренной соли, 30-40 капель 5% раствора йода).
10. **Тщательно мыть** с мылом лицо и руки после каждого посещения больного.