**Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ**

В конце января 2016 года в г.Бресте и Брестском районе отмечается прогнозируемый сезонный подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями, характерный для настоящего периода времени.

По результатам лабораторных исследований острые респираторные заболевания ассоциированы, главным образом, с циркуляцией негриппозных респираторных вирусов, таких как аденовирусы, респираторно-синтициальный вирус, вирусы парагриппа.Однако, вирус гриппа также уже циркулирует.

Каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые меры профилактики:

Чтобы не заболеть самому необходимо:

- избегать контакта с людьми,которые кажутся нездоровыми, с явлениями жара (температуры) и кашля,стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;

- при контакте с больными людьми надевать маску;не использовать маску повторно, так как она может стать источником инфицирования.

- чаще мыть руки с мылом или использовать средство для дезинфекции рук,не трогать руками глаза, нос и рот;

- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки и салфетки, чихать и кашлять «в локоть»;

- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний и т.д.);

- регулярно проветривать помещения;

- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Взрослые должны обязательно научить детей этим нехитрым правилам и быть примером. Если ребенок контактировал с больным гриппом, проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема антивирусных средств для предупреждения заболевания.

Если Вы все-таки заболели, то:

- при первых симптомах заболевания вызовите врача;

- оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;

- соблюдайте постельный режим;

- по возможности изолируйте себя от других членов семьи;

- пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте;

- носите маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей;

- пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами;

- выполняйте все назначения врача и принимайте препараты строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы;

- неотъемлемой частью профилактических мероприятий является частое проветривание и влажная уборка помещения.

Рекомендации по уходу за больным:

- изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих;

- использование масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом. При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.Не используйте повторно одноразовые маски! Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия;

- тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным, выделите отдельные полотенца каждому члену семьи;

- кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители;

По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным, беременным женщинам не рекомендуется ухаживать за больным.

Нужно помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа. Ваше здоровье в Ваших руках!

Фельдшер-валеолог отдела

общественного здоровья

ГУ «Брестский зонЦГиЭ» Патеюк Марина Фредемировна

ГУ «Брестский зонЦГиЭ»

ул.В. Хоружей,6 тел. 20 31 71