

ПАМЯТКА

Если ВЫ заболели гриппом или ОРВИ необходимо:

1. **Немедленно обратиться 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 38⁰С 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»