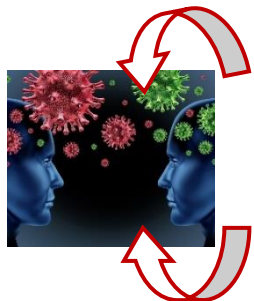


Правила поведения в период сезонного подъема респираторных заболеваний



Министерство здравоохранения Луганской Народной Республики
ГКУЗ «Луганский республиканский центр здоровья» Луганской народной республики

Острые респираторные вирусные инфекции – это группа заболеваний, возбудителями которых являются различные вирусы, преимущественно поражающие верхние дыхательные пути.



Возбудители болезни

- ❖ попадают в организм воздушно-капельным путем – через органы дыхания;
- ❖ передаются при контакте с больным человеком при кашле, чихании и разговоре.

Сократите время пребывания в местах массового скопления людей

Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий при встречах

Придерживайтесь здорового образа жизни, что включает в себя:

- ❖ полноценный сон;
- ❖ физическую активность;
- ❖ закаливание;
- ❖ употребление в пищу большого количества овощей, фруктов, рыбы, лука, чеснока;
- ❖ употребление большого количества воды.

Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (кашель, насморк, чихание, повышенная температура тела).

Соблюдайте правила личной гигиены – чаще мойте руки с мылом или дезинфицирующими средствами.



Не трогайте глаза, рот, нос немытыми руками



Меры профилактики

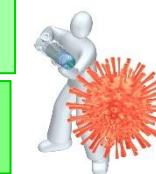
Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Прививку необходимо делать за 3-4 месяца до начала эпидемии.

Ежедневно проводите влажные уборки и проветривание помещений.



Больше времени проводите на свежем воздухе.

После возвращения с улицы промывайте нос.



Оставаться дома и соблюдать постельный режим.

Не заниматься самолечением, а вызвать врача.

Если вы заболели, необходимо:

Чаше проветривать помещение.

Принимать обильное теплое питье богатое витамином С.

Использовать маску, если вокруг вас есть люди. Маску необходимо менять каждые 2 часа.

При чихании и кашле пользоваться одноразовыми салфетками, которые необходимо немедленно выбрасывать.

Используйте одноразовую маску, которую меняйте каждые 2 часа.



Выделите заболевшему отдельную посуду.

Если заболел ваш близкий

Смазывайте себе слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью.



Постоянно проветривайте комнаты, несколько раз в день делайте влажную уборку.

После каждого контакта с больным необходимо тщательно вымыть руки.

