

ОСТАНОВИСЬ И ПРОЧТИ

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

1. Вирус гриппа передается при кашле и чихании, попав в нос, рот, глаза, а также с предметов и пальцев рук. Гели, мыло и антисептики хорошо уничтожают вирусы. Чаще мойте руки, проводите влажную уборку помещений и обрабатывайте мебель, телефоны и другие предметы. В период эпидемии одежду чаще проветривайте и стирайте.
2. Вернувшись домой, обязательно вымойте руки, умойтесь и промойте носовые ходы. Только после этого подходите к детям.
3. При первых признаках заболевания респираторной инфекцией оставайтесь дома и вызывайте врача. Прикрывайтесь платком или салфеткой при кашле. Не подвергайте риску заражения окружающих.
4. Больного следует изолировать, не допускайте к нему детей, беременных женщин и больных с хроническими заболеваниями. Выделите для больного отдельную посуду и предметы гигиены. Желательно, чтобы за больным ухаживал один член семьи, используя защитную маску, которую следует менять каждые 2 часа с последующей стиркой и проглаживанием горячим утюгом. Салфетки, носовые платки, маски, посуду больного в домашних условиях следует замачивать в кипятке с последующей стиркой или утилизацией. Комнату больного необходимо проветривать каждые 4 часа, подвергать влажной уборке 2 раза в сутки. Хорошо в воду добавлять жидкость типа «Доместос» или «Белизна».
5. При кашле и чихании прикрывайтесь платком или салфеткой.
6. Медицинским работникам, работникам аптек, торговой сети при работе в обязательном порядке следует пользоваться масками и, где это возможно, защитными экранами.
7. Воздержитесь от поездок без крайней необходимости в общественном транспорте, старайтесь больше ходить пешком. Не посещайте мест большого скопления людей. Без крайней необходимости избегайте поездок в страны, неблагополучные по заболеваемости гриппом.
8. При закрытии учебного заведения на карантин старайтесь больше находиться дома, не посещайте интернет-клубы, дискотеки, зрелищные мероприятия.
9. Пожилым одиноким неработающим людям следует в период подъема заболеваемости сделать запас пищевых продуктов, необходимых для них медикаментов и стараться не посещать места большого скопления людей.
10. Ведите здоровый образ жизни, правильно питайтесь, не злоупотребляйте алкоголем, старайтесь высыпаться. При выходе на улицу тепло одевайтесь, обязательно носите головной убор и перчатки в холодную погоду. Употребляйте больше лука и чеснока – содержащиеся в них фитонциды, губительно действуют на вирусы.