

# НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

## Памятка для населения

- **ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТА С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ, ЛИБО ПРИ КОНТАКТЕ НАДЕВАТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ.**

Правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%. Так, при использовании одноразовых масок необходимо: влажную или отсыревшую маску сменить на новую, сухую; закончив уход за больным, маску снять, выбросить и вымыть руки; избегать повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования.

- **РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ.**

Простейшим способом снизить концентрацию вируса в воздухе является регулярное проветривание помещения. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом температура воздуха в помещении, где находится больной, не должна опускаться ниже 20°C.

- **СОБЛЮДАТЬ «РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ».**

Это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний:

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;

- при отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони (а в сгиб локтя, например), т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

- часто и тщательно мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (антисептиками) и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам.

- **ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СВЕЖИЙ ВОЗДУХ, АКТИВНЫЙ ОТДЫХ, СБАЛАНСИРОВАННАЯ ПИЩА, БОГАТАЯ ВИТАМИНАМИ), ЧТО ПОМОЖЕТ ОРГАНИЗМУ БОРОТЬСЯ С ЛЮБЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ.**

Чтобы избежать распространения гриппа, необходимо выполнять профилактические мероприятия и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа.

**Эти несложные рекомендации  
помогут избежать болезни и сохранить свое здоровье**

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
г. Курск, 2016 г.