

Инструкция № 18 по профилактике гриппа и орви для учащихся

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.

2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.

3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют (на расстоянии 1 метра).

4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту. Инфекция распространяется именно таким путём.

5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.

6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.

7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.

8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

Также нужно:

- повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно- минеральные комплексы;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны;
- прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. после использования выбрасывать платок в мусорную корзину;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку в своей комнате;
- избегать как переохлаждений, так и перегревания;
- во время эпидемии гриппа и орви не рекомендуется активно пользоваться городским транспортом и ходить в гости.

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

1. Температура 37.5 – 39° С,
2. Головная боль,
3. Боль в мышцах, суставах,
4. Озноб,
5. Кашель,
6. Насморк или заложенный нос,
7. Боль (першение) в горле.

Сообщите об этих симптомах родителям. При таких симптомах в школу приходиться запрещено.

ВАЖНО! Своевременно обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.