

ПАМЯТКА

для школьников по профилактике гриппа и ОРВИ



Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капельки слюны, выделяемые при разговоре, чихании или кашле.

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос. **Особенности течения гриппа:**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или, если нет возможности вымыть руки, протирать их антисептическими влажными салфетками или средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе), избегать физических и умственных перегрузок.

Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в школу или места скопления народа.

Строго соблюдайте постельный режим, отдыхайте и пейте много жидкости.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их антисептическим средством и спиртосодержащей жидкостью для рук.

Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту.

Когда вокруг Вас люди, используйте медицинскую маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно. Меняйте маску через каждые 2 часа.

Сообщите друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми.

Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Если у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле, необходимо вызвать врача на дом. Не ходите в поликлинику, не заражайте других людей!

Должен ли я идти на школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?

НЕТ! Независимо оттого, что у Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить в школу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.

Пресс – центр «Служба спасения 112»

