



ПАМЯТКА

по профилактике

сезонного гриппа и ОРВИ

Для профилактики острых респираторных вирусных инфекций оптимальным считается комплексное использование средств специфической и неспецифической защиты. Неспецифическая профилактика гриппа включает: комплексы поливитаминов и микроэлементов («Алвитил», «Ревит», «Компливит», «Ундевит» и т.д.), фитопрепараты (экстракт элеутерококка, иммунал, настойка аралии, настойка лимонника), иммуномодуляторы (анаферон, рибомунил, тиманин, гриппферон).

Для экстренной профилактики применяются ремантадин, арбидол, цитовир, циклоферон. Применимы и народные средства: про лук и чеснок все знают, но иногда забывают об этих природных целителях.

Кроме того, необходимо соблюдать общие меры по профилактике ОРВИ и гриппа: избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явление жара (температуры) и кашель, тщательно и часто мыть руки водой с мылом, придерживаться здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление сбалансированной пищи, физическую активность.

Если в доме появился заболевший ОРВИ или гриппом, необходимо:

- изолировать его от других;
- защищать органы дыхания при осуществлении ухода за больным: для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельно изготовленные маски, при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования;
- тщательно мыть руки водой с мылом после каждого контакта с больным;
- постоянно проветривать и содержать в чистоте помещение, в котором находится больной.

Если вы чувствуете себя нездоровыми, имеете высокую температуру, кашель или боли в горле:

- оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или места массового скопления людей;
- отдыхайте и принимайте большое количество жидкости;
- прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания;
- сообщите семье или друзьям о вашей болезни, сократите контакты с людьми;
- вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах, следуйте всем врачебным рекомендациям.