

# **Памятка для пациентов по профилактике ОРВИ и гриппа**

Основной путь передачи ОРВИ и гриппа – воздушно-капельный, то есть через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. В целях предупреждения возникновения и распространения респираторных инфекций необходимо соблюдение правил личной гигиены, которые позволят защититься от инфицирования:

- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей, избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами;
- вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность;
- использовать средства неспецифической защиты для повышения иммунитета, а также «народные» средства, например: лук, чеснок, лимон, настой шиповника и др.

В случае появления симптомов ОРВИ и гриппа (**температура тела выше 38,0 градусов, озноб, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, усталость и др.**) необходимо:

- **вызвать врача, изолировать больного в отдельной комнате;**
- **ограничить контакты больного с членами семьи;**
- **уделить особое внимание соблюдению больным правил личной гигиены (частое мытьё рук, ношение индивидуальной защитной маски);**
- **ежедневно проводить проветривание и влажную уборку комнаты, где находится больной с применением дезинфицирующих средств; Лицам, осуществляющим уход за больным использовать индивидуальные защитные маски.**
- **ограничить число лиц, ухаживающих за больным, принимать для профилактики противовирусные препараты (Гриппферон – назальные капли, Виферон – назальный гель, мазь и пр)**

**Будьте здоровы!!!**