

• **Ограничьте посещение общественных мест.** Если у вас есть время и возможность, то лучше пройти несколько остановок пешком, чем проехать в транспорте.

• Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние **не менее одного метра от больных.**

• При посещении общественных мест (транспорт, магазины, поликлиники и т.д.) **пользуйтесь медицинской маской.** Это поможет предотвратить инфицирование.



• В это время старайтесь не ходить в гости и не приглашать гостей к себе.



• Включайте в свой рацион больше свежих или замороженных овощей и фруктов. В день необходимо съедать **не менее 500 граммов овощей и фруктов** (не считая картофеля).

Полезны лук, чеснок и хрен, которые содержат много веществ, убивающих вирусы и микроорганизмы.



## ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ, ГРИППА

Чтобы не заболеть ОРВИ, необходимо действовать в двух направлениях - делать все возможное, чтобы не сталкиваться с вирусом и вести здоровый образ жизни - правильно питаться, закалывать свой организм, больше двигаться и стараться чаще находиться на свежем воздухе, заниматься спортом, следить за режимом труда и отдыха, отказаться

и отдыха, отказаться от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков).



Иммунитет можно повысить посредством приема иммуномодулирующих препаратов, которые назначит врач. Самостоятельно принимать эти препараты нельзя.

## ПРИВИВКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА!

Прививаться против гриппа необходимо **каждый год**, так как состав вакцин обновляется с учетом изменчивости вирусов гриппа и актуальности циркулирующих штаммов. Для иммунизации против гриппа достаточно **одной прививки**, которую необходимо проводить **осенью, до подъема заболеваемости**, чтобы успел сформироваться прочный иммунитет, защищающий от гриппа. Обычно иммунитет формируется в течение 2-3 недель.



## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

📞 23-82-57 🌐 vk.com/kosmp

🌐 <https://mz.kurgan-med.ru>

🌐 [med-prof.kurgan-med.ru](http://med-prof.kurgan-med.ru)



Департамент здравоохранения Курганской области  
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики,  
лечебной физкультуры и спортивной медицины»

18+



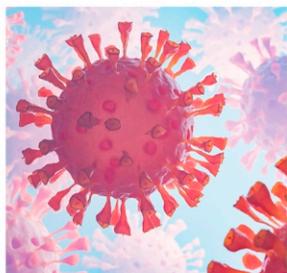
## Памятка для населения по профилактике ОРВИ и ГРИППА

**Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)** – общее название инфекционных заболеваний, вызванных различными респираторными вирусами – аденовирусом, коронавирусом, риновирусом, вирусом парагриппа, респираторно-синцитиальным вирусом. Вирус гриппа также входит в группу ОРВИ.

## ПУТИ ПЕРЕДАЧИ

Передача вирусов от больного человека к здоровому происходит через воздух при разговоре, чихании, кашле, а также наиболее частый путь заражения – **через грязные руки**. Вирусы попадают на руки с дверных ручек, телефонных трубок, перил и т.д. Прикасаясь загрязненными руками к слизистым оболочкам (нос, глаза, рот), мы переносим вирусы в свой организм.

## ПОЧЕМУ ВЫДЕЛЯЮТ ГРИПП ИЗ БОЛЬШОЙ ГРУППЫ ОРВИ?



Грипп в отличие от других ОРВИ может протекать намного тяжелее. Особенностью вируса гриппа является высокая частота осложнений. Для гриппа характерно возникновение эпидемий.

## КАКОВЫ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Клинические проявления гриппа и других вирусных респираторных инфекций во многом схожи, но есть отличительные признаки, характерные для гриппа:



- внезапное начало,
- высокая температура 38-40°C,
- кашель, боль в горле, в глазных яблоках,
- ломота в теле,
- сильная головная боль, слабость, вялость,
- потеря аппетита, изредка – рвота и понос.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением и не ходите на работу – **незамедлительно вызывайте врача**. Только врач может правильно оценить степень тяжести и опасность болезни, назначить лечение. Вовремя начатое лечение и соблюдение постельного режима поможет Вам уберечься от осложнений. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой при кашле или чихании. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро. После этого мойте руки, делайте это после каждого приступа кашля и чихания.



Главное при лечении ОРВИ и гриппа – **удалить токсические продукты жизнедеятельности вируса**. Для этого нужно пить больше жидкости: воду, чай с лимоном,

медом или липовым цветом, настой шиповника, разведенное малиновое варенье и т.д. Таким образом концентрация токсинов в крови уменьшается – они выводятся с мочой и потом.

Если температура не поднимается выше 38°C, снижать ее не надо! Надо дать возможность организму бороться с инфекцией. Однако, если температура тела **выше 39°C, ее обязательно надо снижать с помощью жаропонижающих лекарственных препаратов, назначенных врачом**. Это сигнал, что защитная реакция организма вышла за пределы. Высокая температура пагубно влияет на состояние головного мозга и всего организма.

## КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ОРВИ И ГРИППА

Профилактика заключается в выполнении определенных конкретных действий, которые направлены на предотвращение заболевания. Во время подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом **необходимо соблюдать следующие меры профилактики**:

• Перед тем, как выйти из дома, смажьте слизистую носа **оксолиновой мазью**. Можно закапать **интерферон**. Такие меры препятствуют проникновению вирусов в организм человека.

• **Не прикасайтесь к носу, глазам, рту в общественном транспорте**.

Придя на работу, вымойте руки с мылом. **Руки мойте тщательно и часто**. При отсутствии мыла и воды можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством для обработки рук на основе спирта.



• Вернувшись домой после работы, **два раза вымойте руки с мылом, умойтесь**. Желательно промыть ноздри соляным раствором (1 ч ложка морской соли на 1 стакан воды).

• Чаше **проветривайте помещения дома и на работе**. Вирусы нестойки во внешней среде и проветривание снижает их концентрацию в воздухе.

• Тщательная **влажная уборка** позволяет удалить вирусы, которые осели вместе с пылью на мебель, стены, пол. Вирус высоко чувствителен к дезинфицирующим средствам.