|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Общие рекомендации**** Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.
* Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашляли.
* Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук.
* Избегайте близкого контакта с больными людьми.
* Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
* Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
* Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих
* При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Основные рекомендации для населения***Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.* Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.
* Стараться не прикасаться ко рту и носу.
* Соблюдать гиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
* Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.
* Используйте маски при контакте с больным человеком.
* Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.
 |
|  | ***Рекомендации по уходу за больным дома**** Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
* Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.
* Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.
* Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
* По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
* Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина.
* Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
* Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.
 |
|  | ***Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ**** При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр).
* Отдыхать и принимать большое количество жидкости.
* Закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!
* Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.
* Сообщите своим близким и друзьям о болезни.
 |



|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Рекомендации по использованию масок**** Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом
* Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше.
* При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.
* Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.
* Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).
* Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.
* Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.
 |
|  | ***Рекомендации для родителей:**** Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
* Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
* Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.
* Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
* Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
* Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема антивирусных лекарств для предупреждения заболевания.
 |

