



Профилактика гриппа и ОРВИ

В целях предупреждения эпидемического распространения гриппа, ОРВИ и внебольничных пневмоний Управление

Роспотребнадзора по Костромской области рекомендует.

Поддерживать оптимальный температурный режим в жилых и производственных помещениях. Проветривание проводить лучше сквозное, но обязательно в отсутствии людей.

Ежедневные влажные уборки проводить не менее 2-х раз в день с использованием моющих и дезинфицирующих средств. Для обеззараживания воздуха рекомендуется использовать бактерицидные облучатели, в обязательном порядке применять в детских образовательных учреждениях, медицинских организациях, организациях социальной защиты населения.

Не принимать в организованный коллектив детей и взрослых, имеющих признаки острого респираторного заболевания (головная боль, насморк, кашель, боли в горле, слабость, подъем температуры тела).

Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет, при кашле и чихании использовать носовые платки однократного применения.

Не допускать выход из дома, на работу, посещение организованных коллективов детей и взрослых на «голодный желудок». Полноценно питаться. По возможности чаще употреблять овощи, фрукты и зелень, обеспечив организм витаминами и микроэлементами (витамины группы А, В, С и Е, рутин и др.). Для согревания организма не употреблять алкогольные напитки, а использовать горячие напитки: чай, морс, компоты, отвары трав.

Носить одежду в соответствии с погодными условиями, не допускать переохлаждения или перегревания организма. Перед выходом из дома смазывать носовые ходы противовирусными препаратами, рекомендованными медицинскими работниками.

Среди лиц, находившихся в близком общении с больным ОРВИ, по рекомендации врача (фельдшера) организовать прием препаратов, повышающих общую сопротивляемость организма человека к инфекциям, а также противовирусных препаратов.

При выявлении в организованном коллективе лиц с признаками острого респираторного заболевания немедленно их изолировать и направить по месту жительства с рекомендациями обратиться за медицинской помощью. Своевременное обращение за медицинской помощью - это гарантия проведения эффективного и адекватного лечения.

В помещениях, где были заболевания гриппом или ОРВИ, провести тщательное проветривание, генеральную уборку с использованием дезинфицирующих средств, губительно действующих на вирусы гриппа и ОРВИ, а также обеззараживание воздуха.