**Приложение 1**

**Зима - сезон гриппа и ОРВИ.**

**Источником** острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) является больной человек.

**Пути передачи:**

* Воздушно-капельный (вирусы передаются во время кашля, чихания и при дыхании заболевших людей).
* Контактный, заражение происходит через предметы, на которых могут находиться вирусы.

**Профилактика** гриппа и других ОРВИ комплексная. Проводить её необходимо не только в сезон подъёма заболеваемости, а также в период, предшествующий ему.

**Меры защиты от заражения в сезон подъёма заболеваемости:**

* избегать близкого контакта с заболевшими людьми;
* закрывать органы дыхания маской;
* не посещать мероприятия, связанные с массовым скоплением людей (театр, кафе, дискотеку);
* тщательно мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания;
* использовать профилактические лекарственные препараты, рекомендуемые врачом.

**Меры защиты в межсезонный период:**

* закаливающие процедуры;
* занятия физической культурой и спортом;
* рациональное питание;
* соблюдение режима труда и отдыха;
* отказ от вредных привычек.

***Ваше здоровье в Ваших руках.***

***«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,***

***филиал ГБУЗ «ООКИБ».***

**Приложение 2**

**Внимание!**

**Если у Вас гриппоподобное заболевание – обязательно вызывайте врача на дом! Выполняйте все его лечебные рекомендации.**

***Не занимайтесь самолечением!***

**Больной гриппом заразен с первого дня болезни и ещё 5 -7 дней.**

***Грипп опасен***

***своими осложнениями!***

***«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,***

***филиал ГБУЗ «ООКИБ».***

**«Зимние правила» для всех,**

**или действия по предупреждению ОРВИ, гриппа и их осложнений.**

***Правила для всех:***

* **не посещать места массового скопления людей (торговые центры, театр, кафе, дискотеку т.п.);**
* **избегать близкого контакта с заболевшими людьми;**
* **защищать органы дыхания маской;**
* **чаще проветривать помещение и проводить его влажную уборку;**
* **тщательно мыть руки.**

***Правила для тех, кто контактирует с больным:***

* **изолировать больного в отдельную комнату:**
* **выделить ему маски, посуду, полотенце;**
* **всем пользоваться индивидуальными (лучше одноразовыми) носовыми платками;**
* **в квартире не менее 2-х раз в день делать влажную уборку и 4-5 раз её проветривать;**
* **мыть руки с мылом;**
* **уточнить у врача о возможности приема профилактических препаратов.**

***Правила заболевшего:***

* **При первых признаках гриппоподобного заболевания оставайтесь дома;**
* **Вызовите врача. *Не занимайтесь самолечением!***
* **Соблюдайте постельный режим;**
* **Наденьте маску, чтобы обезопасить окружающих;**
* **Выполняйте все назначения врача;**
* **Пейте больше жидкости.**

***«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,***

***филиал ГБУЗ «ООКИБ».***

**Заболел ребенок.**

**Зима – сезон ОРВИ и гриппа.** Уважаемые родители, большая ответственность ложится на вас, если ребенок заболел**.**

***Если у ребенка гриппоподобное заболевание,***

***вызывайте врача на дом.***

Выполняйте все лечебные рекомендации врача. **Не занимайтесь самолечением! Не давайте аспирин детям и подросткам,** так как это может привести к возникновению серьезного заболевания.

***При ухудшении состояния ребенка и появлении у него опасных признаков срочно вызывайте «Скорую помощь».***

**Опасные признаки:**

* Учащенное или затрудненное дыхание;
* Синюшность кожных покровов;
* Отказ от достаточного количества питья;
* Непробуждение или отсутствие реакции;
* Возбужденное состояние ;
* Отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;
* Симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

***Будьте внимательны к состоянию здоровья больного ребенка.***

* Заболевший должен находиться в отдельной комнате для ограничения его контакта со здоровыми членами семьи.
* Больной должен прикрывать нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания и как можно чаще мыть руки с мылом.
* Следите за тем, чтобы больной, находясь в помещениях общего пользования, надевал маску.
* Проводите ежедневную влажную уборку и частое проветривание помещения.

***Уважаемые родители,***

***от ваших правильных действий зависит здоровье***

***и жизнь детей.***

*«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,*

*Филиал ГБУЗ «ООКИБ».*

**Профилактика гриппа в дошкольных учреждениях.**

Отмечается сезонный рост заболеваемости ОРВИ и гриппа в холодное время года. Сотрудники дошкольных учреждений несут большую ответственность за предупреждение распространения инфекции среди организованных детей. Мероприятия по предупреждению заражения должны проводиться постоянно, а не только в период эпидемии.

**До начала подъема заболеваемости.**

* Необходимо постоянно укреплять иммунную систему детей, используя все методы закаливания, подвижные игры, физическую культуру, вводя в рацион витаминизированные продукты.
* Информировать родителей об иммунизации (прививках) детей против гриппа и её первостепенном значении в профилактике заболевания.
* Соблюдать санитарно-гигиенический режим в детском учреждении.
* Обучать детей гигиеническим навыкам.

**В период подъема заболеваемости гриппа**

* Ежедневно проводить осмотры детей, общавшихся с больным гриппом, с измерением температуры тела и осмотром слизистой носоглотки.
* При выявлении больного, временно его изолировать в отдельное помещение.
* Отстранить от работы персонал учреждения с признаками заболевания.
* Детям и персоналу практиковать частое мытьё рук водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Ношение масок персоналу.
* Соблюдать «респираторный этикет» - при кашле и чихании  прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования.
* Доводить до детей, родителей и персонала информацию  о профилактике гриппа.
* Регулярно проводить влажную уборку. Дезинфекционные мероприятия проводить в соответствии с обычными требованиями.
* Отменить все массовые мероприятия.

***«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД», Филиал ГБУЗ «ООКИБ»***

**Грипп – это серьезно.**

Начался сезон гриппа. Знайте, что от ваших правильных действий зависит и риск заражения и исход болезни, если она случится.

**Грипп опасен своими осложнениями.**

Наиболее частыми при гриппе они бывают со стороны органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем. **Диагностику и назначение лечения доверьте врачу.**

**Советы заболевшему:**

1. **При первых признаках гриппоподобного заболевания оставайтесь дома;**
2. **Вызовите врача;**

***Не занимайтесь самолечением!***

1. **Соблюдайте постельный режим;**
2. **Наденьте маску, чтобы обезопасить окружающих;**
3. **Выполняйте все назначения врача;**
4. **Пейте больше жидкости;**

Наиболее подвержены заражению гриппом А (H1N1): дети, беременные женщины, лица старше 60 лет, люди, страдающие хроническими заболеваниями***.***

***Беременные! Раннее обращение к врачу и стационарное лечение – залог вашей жизни и будущего ребенка.***

**Чтобы уменьшить риск заражения тех, кто рядом с больным, нужно:**

* изолировать больного в другую комнату:
* выделить ему отдельную посуду, полотенце;
* всем пользоваться индивидуальными (лучше одноразовыми) носовыми платками;
* в квартире не менее 2-х раз в день делать влажную уборку и 4-5 раз её проветривать;
* мыть руки с мылом;
* уточнить у врача о возможности приема профилактических препаратов.

***«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,***

***филиал ГБУЗ «ООКИБ»***