

**Грипп** – это острое вирусное заболевание, которое может поражать верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией и может приводить к серьезным осложнениям и летальным исходам, в основном у пожилых, больных и детей.

**ОРВИ** (острые респираторные вирусные инфекции, также часто называемые **ОРЗ** – острые респираторные заболевания) – целая группа заболеваний, похожих по своим признакам, характеризующаяся поражением, в основном, органов дыхания.

Грипп - разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), и по способу заражения, и по основным проявлениям все ОРВИ похожи. Но грипп вызывает значительно большую интоксикацию, часто протекает тяжело и приводит к различного рода осложнениям.









Источником инфекции является больной человек. Вирусы выделяются со слюной, мокротой, отделяемым носа - при кашле и чихании.

# Обеспечение соблюдения правил личной гигиены



- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания (одевайся по погоде);
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
- проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещений

## Как правильно мыть руки?

Правильная техника мытья рук включает в себя использование достаточного количества мыла и промывания под проточной водой:






-  необходимо смочить кисти рук под струей воды;
-  намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;
-  как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т.к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия;
-  нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти; в этот момент руки под струей воды держать не нужно;
-  смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;
-  руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца.
-  кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т.к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы.
-  использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваясь до ведра руками.

## **В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо:**

-  избегать тесных контактов с больными людьми;
-  ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.

# Правила использования маски

Всемирная организация здравоохранения даёт следующие рекомендации относительно применения масок:

-  маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
-  старайтесь не касаться закрепленной маски. Сняв маску, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
-  влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
-  не используйте повторно одноразовую маску;
-  использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.

!!! Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.