

## **Уважаемые иркутяне!**

### **Наступает сезон повышенной заболеваемости гриппом и ОРВИ! ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?**

Основной мерой специфической профилактики является вакцинация, которая проводится с сентября каждого года и заканчивается не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом.

### **В ПЕРИОД ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОРВИ МОЖНО ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЗИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРЕДПРИНЯВ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ:**

- сократите время пребывания в местах массового скопления людей,
- пользуйтесь маской в местах скопления людей,
- избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки вирусного заболевания (чихают или кашляют),
- регулярно тщательно мойте водой с мылом руки и лицо, промывайте полость носа при возвращении из общественных мест, в том числе с улицы,
- регулярно стирайте вещи, в которых вы находились в общественных местах,
- регулярно проветривайте, делайте влажную уборку и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь,
- избегайте переохлаждений,
- ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и занимайтесь физическими упражнениями. *Физическая активность и хорошее настроение спасают от стресса и болезней!*

### **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?**

1. **Оставайтесь дома и вызовите врача на дом (участкового или врача кабинета неотложной медицинской помощи поликлиники),**
2. **Не ходите на работу, в школу или места скопления народа. Не приводите больного ребенка в детский сад!**
3. **Строго следуйте предписаниям врача. Не занимайтесь самолечением!**
4. **Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью. Допускается прием жаропонижающих при подъеме температуры выше 38,5°C.**
5. **Соблюдайте постельный режим и чаще пейте теплый травяной или ягодный чай.**
6. **Строго соблюдайте санитарно-гигиенические правила:**
  - Сохраняйте чистоту: часто мойте водой с мылом руки и лицо, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
  - Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение, где находится больной.
  - Прикрывайте рот и нос одноразовым платком или локтем, когда чихаете и кашляете.
  - Ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
  - Ухаживающий за больным должен строго соблюдать санитарно-эпидемиологические правила.

***О Вашем здоровье заботится департамент здравоохранения и социальной помощи населению комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска***