



## ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ

*Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?*

Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ - через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- избегать прикосновений к своему рту и носу;



- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для

обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);

- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;

- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;

- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;

- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.



### ***Что нужно знать об использовании масок? Рекомендации ВОЗ.***

Если у вас в квартире живет человек больной гриппом или ОРВИ, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, оденьте

маску на все время контакта. Менять маску необходимо каждые 2-3 часа.

Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

### ***Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?***

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

- Оставайтесь дома и сообщите родителям.

- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них. Мойте руки водой с мылом или протирайте их антисептиком для рук;

- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;

- Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;

### ***Должен ли я идти в школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?***

НЕТ. Независимо оттого, что у Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.

# **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**