

Инструкция

Профилактика ОРВИ и гриппа

Симптомы.

- **Грипп** - резкое начало, температура тела повышается до 39°C и выше, слабость, озноб, головные боли и боль в мышцах, отсутствие таких симптомов, как кашель и насморк
- **ОРВИ** с дополнительными симптомами, как чихание, сухой кашель, боль в горле, осиплость голоса.

Выполнение санитарно-гигиенических норм:

- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание;
- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств.
- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

Меры личной профилактики:

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину.
- избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.
- соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).

Профилактика ОРВИ и гриппа

- вакцинация,
- использование препаратов повышающих иммунитет (ингаверин, полиоксидоний и т.д)
- общее оздоровление и укрепление защитных сил организма,
- достаточный сон;
- правильное питание
- ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов
- необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствует повышению сопротивляемости организма,
- ежедневно употреблять чеснок и лук;
- больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.
- при первых признаках простуды необходимо провести экстренную профилактику интерфероном, гриппфероном, ремантадином, арбидолом.

Правила использования маски:

Всемирная организация здравоохранения дает 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 вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.

Я заболел. Что делать?

- Свести к минимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми.

- соблюдать постельный режим -
- соблюдать правила личной гигиены, использовать маску.
- пить много жидкости - минеральной воды, морсов и т.п.

Если в доме больной необходимо:

- разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой;
- выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье;
- помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (температура комфорта - 20-21°C); проводится ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств;
- при уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.

Куда обращаться в случае заболевания:

В настоящее время на основании обязательного медицинского страхования оказание медицинских услуг иногородним совершеннолетним студентам филиал УрГУПС в г. Златоусте осуществляется по месту их регистрации:

1. ГБУЗ ГДБ № 2 Детская поликлиника, Челябинская обл., Златоуст г., ул. Аносова, 263
2. НУЗ Отделенческая больница на станции Златоуст, Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Щербакова, 2

Иностранным студентам в случае отсутствия медицинских полисов обращаться по тем же адресам на платной основе.