



# Внимание: грипп!

## Как защитить себя и своих близких

Все вокруг болеют? Ежедневно СМИ сообщают о новых вспышках гриппа? Не отчаивайтесь, меры, которые могут снизить риск заражения, несложны и хорошо Вам известны, следует просто регулярно уделять им внимание.



▪ Если возможности позволяют — **сократите поездки в переполненном транспорте** (особенно в час пик), **ограничьте посещение развлекательных многолюдных мероприятий.**



▪ Необходимые покупки можно делать заранее, когда вечернего аншлага еще нет.



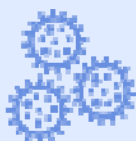
▪ **Проводите больше времени на воздухе!** Прогулка пешком от метро до работы не только полезна для физического состояния, но и уменьшает шансы «подцепить» вирус: увлажненный прохладный воздух для вируса губителен.



▪ Оптимально: **поддержание температуры в помещении около 20–21°C и влажность более 50%.** Обязательно частое проветривание и влажная уборка, можно использовать современные увлажнители воздуха.



▪ Если Вы вынуждены контактировать с больным человеком, на нем и на Вас обязательно должна быть **защитная одноразовая маска**, она предупреждает распространение частиц слюны или мокроты при разговоре, чихании или кашле.



▪ Во время эпидемии избегайте поцелуев или объятий, даже если очень хочется приласкать заболевшего ребенка! Оставьте такое проявление чувств «на потом», когда он поправится и Вам ничего не будет угрожать. Даже банальные рукопожатия несут угрозу: **на человеческих руках вирус гриппа** чувствует себя вполне уютно. Старайтесь не касаться лица, и тем более, рта и носа — не облегчайте вирусу жизнь.



▪ **Чаще мойте руки**, всегда имейте с собой и давайте детям в садик или школу дезинфицирующие салфетки, заведите для заболевшего индивидуальную посуду и столовые приборы!



▪ Учитесь и учите детей **«правильно» чихать и кашлять**: если носового платка или салфеток под рукой нет, следует при чихании или кашле согнуть руку в локте, использовав этот прием как своеобразный «барьер» для распространения вирусов.

## Как защититься от вируса гриппа если рядом болеет человек



**Если кто-либо из ваших домочадцев заболел свиным гриппом, то предотвратить заражение поможет тщательное соблюдение следующих мер:**

- пациент должен иметь отдельную посуду, полотенца, любые предметы личной гигиены;
- регулярно обрабатывайте предметы посуды кипятком;
- носите дома марлевую повязку;
- очищайте воздух в комнате больного, поставив рядом с изголовьем кровати блюдо с нарезанным чесноком или луком (овощи менять на новую порцию каждые 2-3 часа);
- saniруйте помещение с помощью эфирных масел;
- систематически пользуйтесь оксолиновой мазью;
- трижды в день употребляйте по столовой ложке меда, обладающего противовирусными, антисептическими, иммуномодулирующими и противомикробными свойствами