

# **Поради**

## **щодо попередження зараження грипом**

Вірус грипу небезпечний, але не всесильний. Можна легко уникнути зараження грипом навіть під час епідемії, якщо дотримуватися кількох порад.

1. Уникати скупчень людей — аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів.

2. Користуватися одноразовими масками за необхідності — щоб захистити себе чи навколишніх від зараження. Хвора людина повинна використовувати маску лише в одному випадку: якщо їй доводиться перебувати серед здорових людей, не захищених масками. Маска ефективна, тільки якщо вона прикриває рот і ніс. Важливо пам'ятати, що у будь-якому випадку маску потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться.

3. Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, що можуть залишатися активними впродовж годин після перебування у приміщенні хворої людини.

4. Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми — для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить шанси запобігти як зараженню, так і важким формам хвороби та її ускладненням.

5. Мати чисті руки - інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками. Тими ж руками ви тримаєте гроші чи тримаєтесь за поручні, де кілька годин зберігаються в активному стані віруси і бактерії, що залишилися від дотиків рук інших людей. Тому необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту.

6. Користуватися тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками - як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиттю. Багаторазові серветки та рушники, особливо у

громадських місцях, суттєво підвищують ризик зараження і широкого розповсюдження інфекції.

**Якщо з'явилися ознаки хвороби, варто вжити ще кілька нескладних заходів:**

- залишатися вдома при перших ознаках хвороби — не йти на роботу або, якщо захворіла дитина, не вести її до школи чи дитячого садочка, щоб не провокувати погіршення стану хворого і не наражати навколишніх на небезпеку, яка може виявитися смертельною для деяких із них;

- не йти до лікаря з найменшого приводу — у випадку грипоподібної хвороби Ви ризикуєте спровокувати погіршення власного стану і створити небезпеку зараження для інших людей. Якщо вас непокоїть стан вашого здоров'я, обов'язково звертайтеся до лікаря, але викликайте його додому;

- ізолювати хвору людину: виділити їй окрему кімнату і посуд, визначити одну людину, яка доглядатиме за нею, і за можливості триматися на відстані 2 метри від хворої людини;

- прикривати рот і ніс під час кашлю та чхання аби запобігти розпорошенню інфікованих краплин слизу, які є основним джерелом зараження. Бажано робити це за допомогою одноразових серветок, які після використання одразу викидати у смітник. Якщо Ви прикрили рот руками, їх необхідно одразу вимити з милом чи обробити дезінфікуючим гелем, інакше усі ваші наступні дотики становитимуть небезпеку для інших.

**Дотримання цих елементарних правил суттєво підвищує Ваші шанси уникнути небезпечного захворювання і допоможе зберегти життя Вам і людям, що знаходяться поручі з Вами.**