

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ 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 прикосновения 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;
- 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), которая способствует повышению сопротивляемости организма;
- ежедневно употреблять лук и чеснок;
- больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАСОК:

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 студентам ЧИПС УрГУПС осуществляется (по месту их регистрации):

- несовершеннолетние студенты – МБУЗ ГДБ№7 по адресу ул. Орджоникидзе, д.36. Тел. 8(351)2372620 (регистратура), (351)2372610 (вызов врача);
- совершеннолетние студенты – НУЗ "Дорожная клиническая больница» ул. Цвиллинга, д.41 тел. 8(351)2111203, 8(351)2681519, 8(351)2681420, 8(351)2683123 (регистратура).

Студентам и работникам института, имеющим постоянную прописку в г. Челябинск, обращаться в медицинские учреждения по месту прописки.

ИНОСТРАННЫМ СТУДЕНТАМ

В случае отсутствия медицинских полисов обращаться по тем же адресам на платной основе.