

## **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 УрГУПС осуществляется (по месту их регистрации при университете):

1) **ГЦБ № 3, поликлиника №2** по адресу: г Екатеринбург, ул. **Братьев Быковых, 16**. Тел. приемного отделения: 353-93-13; регистратура 353-33-04.

2) **НУЗ «Дорожная больница Поликлиника №1, ул. Гражданская, 9**. тел. (343) 358-34-16

Иногородним несовершеннолетним студентам университета оказание медицинских услуг осуществляется в:

**ГДБ № 16** по адресу: г. Екатеринбург, ул. **Машинистов д.6**. Телефон: приемного отделения 353-93-60.

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

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