**Частное Образовательное Учреждение**

**«Медико-биологический лицей»**

 Утверждено

 Директор И.В. Чудайкина

 «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**ИНСТРУКЦИЯ ТБУ -5**

**Памятка «Осторожно: грипп!»**

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

   температура 37,5 – 39°С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле.

Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Останьтесь дома, не заражайте окружающих.

2. Родители! Не отправляйте больных детей в школу, на культурно-массовые мероприятия.

3. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чаи, морсы, компоты, соки).

5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

**Важно!**

* не рекомендуется переносить грипп «на ногах», своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

Что нужно делать для профилактики:

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.

2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.

3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют, не прикасайтесь к глазам, носу, рту.

4. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.

6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.

7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.

8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Памятка по профилактике высокопатогенного гриппа A/H1R1

Это острое респираторное инфекционное заболевание, вызванное вирусом гриппа типа А/H1N1.

Как можно заразиться вирусом гриппа свиней типа А/H1N1?

* при тесном контакте (уходе, убое, разделке туш) с больными (носителями вируса) животными.
* от другого больного человека воздушно-капельным, воздушно-пылевым путем (вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому во время разговора, кашля и чихания);
* при тесном контакте (нахождение на расстоянии около 2 метров).

**Меры профилактики**

**Рекомендуется:**

* отложить зарубежные поездки и путешествия в особенности в случаях ухудшения самочувствия, появления признаков недомогания;
* избегать контакта с лицами, имеющими проявления гриппозной инфекции (высокая температура тела, кашель);
* ограничить посещение мест большого скопления людей;
* чаще проветривать помещения;
* мыть руки с мылом.
* При возникновении любых признаков болезни, похожей на грипп следует немедленно обратиться к врачу.
* Для предотвращения распространения заболеваний следует прикрывать рот и нос при кашле и чихании разовой салфеткой, которую после этого нужно выбросить.
* При возникновении симптомов гриппоподобного заболевания после возвращения из поездки в другие страны следует немедленно обратиться в медицинское учреждение и сообщить врачу, что Вы были за рубежом, в какой стране, имели ли контакт с больным гриппом.