

# ПАМЯТКА

Если **ВЫ** заболели гриппом или ОРВИ необходимо:

- 1. Немедленно обратитесь за помощью в мед.учреждение** с соблюдением принципа «социального дистанцирования». Для профилактики заражения окружающих людей, при посещении лечебного учреждения, необходимо: надеть защитную маску, ограничить близкие контакты (не ближе расстояния вытянутой руки), избегать объятий, поцелуев, рукопожатий;
- 2. Соблюдать «респираторный этикет»** при кашле и чихании прикрывать рот и нос носовым платком, салфеткой, рукавом одежды. Стараться **как можно реже прикасаться руками к своим глазам, носу и рту**, для профилактики распространения вирусов на их поверхности. После чихания и кашля, прикосновения к дверным ручкам и другим поверхностям, мыть руки с водой и мылом, или использовать дезинфицирующие салфетки (лучше спиртсодержащие) для обработки кожи рук;
- 3. Находиться дома**, при получении освобождения от работы (учёбы и т.п.) в отдельной комнате или на изолированной территории общего помещения, отделив спальное место занавеской или шкафом. Соблюдать принцип «социального дистанцирования» в отношении с людьми проживающими на одной площади. Больному нет необходимости постоянно находиться в защитной маске, её необходимо надевать в период общения с другими;
- 4. Организовать поддерживающий уход.** Он включает: постельный режим, обильное питьё, жаропонижающие средства, полноценное питание, антибиотики в случае их назначения лечащим врачом;
- 5. Организовать санитарно-гигиенические мероприятия** по уходу за больным, профилактике заражения окружающих **должен ухаживающий. Заболевшему гриппом необходимо:**
  - выделить отдельную посуду, полотенца, носовые платки, нательное и постельное белье, их отдельный сбор и дальнейшую дезинфекцию;
  - проводить дезинфекцию поверхности термометра спиртом или водкой после каждого использования;
  - проводить влажную уборку, протирать поверхности предметов, в комнате 2-3 раза в день, с применением дезинфицирующих средств;
  - регулярно (не реже 3-4 раз в сутки по 20-30 мин) проветривать комнату;
  - дополнительно, можно распылять в комнате 1% водно-спиртовой раствор ароматических масел, обеззараживающих воздух (эвкалиптового, апельсинового, пихтового, можжевельного), если нет аллергии на них;
  - поддерживать требуемый уровень влажности воздуха (норма 40-60%);
- 6. Обращаться в мед. учреждения в случаях ухудшения состояния и развития опасных симптомов:** температура 38<sup>0</sup>С и выше, слабость (сложно встать с постели, самостоятельно пить, принимать пищу) сонливость, признаки нарушения сознания, затруднённое дыхание.

# ПАМЯТКА

## Санитарно-противоэпидемические мероприятия в очагах гриппа

При заболевании человека гриппом или ОРВИ необходимо:

1. **Изолировать больного** в отдельную комнату, или отделить его спальное место занавеской или шкафом.
2. **Выделить ему** отдельную посуду, предметы туалета, нательное и постельное белье, полотенце, носовые платки.
3. **Кипятить посуду**, которой пользуется больной 5-10 мин., в 1% растворе пищевой соды, либо мыть горячей водой с мылом.
4. **Складывать в отдельный пакет**, грязное нательное и постельное бельё для дальнейшей дезинфекции. Полотенца, носовые платки, нательное и постельное белье обеззараживать кипячением (можно в мыльном растворе) в течение 15 мин. При обильном отделении слизи у больного, время кипячения полотенец, носовых платков 25-30 мин.
5. **Протирать спиртом или водкой** термометр после использования.
6. **Делать влажную уборку**, протирать поверхности предметов, в комнате больного 2-3 раза в день, с применением дезинфицирующих средств.
7. **Регулярно** (не реже 3-4 раз в сутки по 20-30 мин) **проветривать** комнату, при этом не забывать, теплее укрыть больного. Систематическое проветривание помещения уменьшает концентрацию патогенных вирусов в воздушной среде на 80-90%. Можно распылять 1% спиртовые растворы ароматических масел, дезинфицирующих воздух и окружающие предметы: эвкалиптовое, апельсиновое, пихтовое, можжевельное, **«без фанатизма»**, во избежание аллергических реакций.
8. **Поддерживать** требуемый уровень **влажности воздуха** (норма 40-60%). Для этого, разместить возле батарей центрального отопления, открытые емкости с водой. Сухой воздух подсушивает воспалённую слизистую верхних дыхательных путей, ухудшая её заживление и функции.
9. **Надевать четырехслойную маску**, закрывающую рот и нос, при общении с больным. Защитную маску нужно ежедневно кипятить, стирать и проглаживать горячим утюгом. Уберечься от заражения при общении с больным поможет регулярное **промывание носовых ходов** мыльной водой, полоскание горла и полости рта бледнорозовым раствором марганцовки или содо-йодно-солевым раствором (на 1 л. теплой кипяченой воды, 1 ст.л. пищевой соды, 1 ст.л. поваренной соли, 30-40 капель 5% раствора йода).
10. **Тщательно мыть** с мылом лицо и руки после каждого посещения больного.

Памятка подготовлена

ОГБУЗ «Усть-Илимская городская детская поликлиника»

# СОВИГРИПП®

## МИКРОХГЕН



Вакцина гриппозная инактивированная субъединичная

Вакцина для профилактики гриппа [инактивированная]

раствор для внутримышечного введения

Стерильно

Способ применения – см. Инструкцию

Перед употреблением встряхивать

1 шприц - 0,5 мл (1 доза)

Для лечебно-профилактических учреждений

Р № ЛП-001836

Свидетельство на товарный знак № 535566

Для сезона 2019-2020 г.

Вакцинные штаммы культивированы на куриных эмбрионах

102126



Состав. 1 доза (0,5 мл) содержит:

Действующие вещества

Гемагглютинин вируса гриппа

подтипа А(Н<sub>1</sub>Н<sub>1</sub>)

5 мкг

подтипа А(Н<sub>3</sub>Н<sub>2</sub>)

5 мкг

типа В

11 мкг

Вспомогательные вещества

Адьювант СОВИДОН™

Фосфатно-солевой буферный раствор до 0,5 мл

Без консерванта

Серия:

Дата

выпуска:

Годеи до:

140419  
06.19

06.20

Держатель регистрационного удостоверения:

АО «НПО «Микроген»

Россия, 115088, г. Москва, ул. Дубровская 1-я, д/влд. 15

тел. (495) 710-37-87

Производитель:

ООО «ФОРТ»

Россия, 390540, Рязанская обл.,

Рязанский район, Окское с/п, 1а

тел. (4912) 70-15-00

Адрес производства:

Россия, 390540, Рязанская обл.,

Рязанский район, Окское с/п, 1з

Хранить при температуре от 2 до 8 °С

Замораживание не допускается

Хранить в недоступном для детей месте

102126