ПРЕПОРЪКИ ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ГРИП И ОРЗ

Препоръките към обществото са насочени за предпазване от заразяване и заболяване, чрез ограничаване на контакт с болни, намаляване на струпването на хора, носене на защитна маска за лице, провеждане на дезинфекция и ваксинация.

1. Избягвайте близък контакт с болни хора.

- Хора с оплаквания като втрисане, повишена температура, кашлица, болки в гърлото, болки в мускули, главоболие и отпадналост може да са заразени с грип или друго остро респираторно заболяване. Преустановете контактите си с тях.
- Ако това е невъзможно, увеличете разстоянието между Вас на поне 1-2 метра.
- Ако това не е възможно, намалете времето на контакта си с тях.
- Ако това не е възможно, носете медицинска маска за лице.
- Ако полагате грижа за лице, болно от грип или друго остро респираторно заболяване, намалете до възможното престоя при него, носете медицинска маска за лице (за предпочитане FFP2).

2. Избягвайте струпвания на хора, особено на закрито.

3. Мийте или дезинфекцирайте ръцете си често.

- Хигиената на ръцете се осъществява чрез измиване с топла вода и сапун или прилагане на алкохол-съдържащи дезинфектанти за ръце.
- Мийте или дезинфекцирайте ръцете си често (напр. след като сте били на обществени места, в градския транспорт, преди хранене, след кашляне или кихане).
- Ако полагате грижа за болно лице, мийте ръцете си след контакт с него, с негови дрехи, бельо, лични предмети или предмети и повърхности около него.
- Ръцете се мият минимум 20 секунди всеки път.
- След измиване с вода и сапун, ги подсушете изцяло.
- След дезинфекциране, оставете ги да изсъхнат.

4. Избягвайте да пипате очите, носа или устата си, особено с неизмити ръце. Вирусите често се разпространяват, когато човек докосне нещо, което е замърсено с тях и след това докосне очите, носа или устата си.

5. Ако сте болен, прилагайте етикет на кашляне.

- Покривайте носа и устата си с кърпичка или ръкав (но не и ръка), когато кашляте или кихате.
- Изхвърляйте използваните кърпички на подходящо място и извършвайте правилно хигиена на ръцете.

6. Почиствайте често повърхности и предмети и проветрявайте

- Често почиствайте или дезинфекцирайте повърхности и предмети, които се докосват/използват често, като дръжки на врати, бутони в асансьори, ключове за осветление, играчки, тоалетни, таблети, телефони, компютри, маси, плотове и др.
- Увеличете честотата на проветряване.

7. Ако сте болни, останете вкъщи и намалете контактите си с други хора.

- Ако сте диагностициран с грип или имате симптоми на остро респираторно заболяване, по време на период на повишена активност на грип и остри респираторни заболявания, препоръчително е да останете у дома, поне 4-5 дни след появата на симптомите, за да избегнат заразяването на други хора.
- Обикновено възрастните, които са болни, могат да заразят другите приблизително един ден преди и пет дни след появата на симптомите, а децата приблизително седем дни след появата на симптомите, въпреки че заразният период може да варира в зависимост от няколко фактора (напр. имунния отговор на индивида и вируса). Въпреки това, за заразен следва да се приема всеки със симптоми, независимо от тяхната продължителност.
- Ако не може да останете вкъщи по време на острата фаза на заболяването си, обмислете носенето на медицинска маска за лице на обществени места, в градския транспорт, лечебни заведения, аптеки, в дома и при контакт с други хора.
- Ако е възможно, спазвайте дистанция от 1-2 метра от други хора, особено от хората в риск от тежко боледуване.

8. Носете медицинска маска. По време на период на повишена активност на грип и остри респираторни заболявания

- медицински маски *се използват* от медицински персонал;
- *препоръчват се за*:

8.1. посетителите и пациентите в лечебните заведения; лица от рисковите групи (с изключение на малки деца) на закрито - в магазини, обществен транспорт, обществени места;

8.2. членове на семейството/домакинството или други лица, полагащи грижи за болни от грип или със симптоми на остро респираторно заболяване, при близък контакт (1-2 м) с него;

8.3.болен от грип и остро респираторно заболяване при контакт с друго лице.

9. Най-сигурният начин за предпазване от грип е **поставянето на противогрипна ваксина**. Ваксините са разработени да предпазват от вирусите, които се очаква да бъдат най-разпространени през предстоящия грипен сезон. Препоръчва се имунизациите срещу грип да се извършват ежегодно през есента преди началото на епидемичния сезон. Имунизации срещу грип могат да се извършат и по време на целия епидемичен сезон.

10. Лечението на грипа следва да бъде след консултация с лекар. То е насочено към облекчаване на симптомите и предотвратяване на усложнения. Важно е да се отбележи, че грипът е вирусна инфекция, така че антибиотиците не са ефективни срещу него, освен ако не се развие вторична бактериална инфекция.



ВАЖНО!

- Медицинските маски трябва да се поставят и носят правилно (да покриват лицето от основата на носа до брадичката), за да спомогнат за намаляване на риска от заразяване, поради излагане на инфекциозни капчици и аерозол, особено ако се използват заедно с други превантивни мерки, като избягване на близък контакт и поддържане на добра хигиена на ръцете.
- Медицинската маска се сменя след продължителна употреба или когато се замърси или навлажни. След смяна маската се изхвърля в подходящо място и се извършва незабавно хигиена на ръцете преди докосване на предмети, повърхности или контакт с хора.