**Памятка по ОРВИ и гриппу**

Гигиена рук:

* Мойте Ваши руки до, во время и после приготовления еды, до того, как Вы принимаете пищу, после пользования туалетом, после обращения с животными или отходами животноводства, когда у вас грязные руки и при оказании ухода, если кто-то у Вас дома болен. Гигиена рук предотвратит передачу инфекции самому себе (от прикосновения к загрязненным поверхностям), пациентам, медицинским работникам и другим лицам в больницах.
* Мойте руки с мылом под проточной водой или используйте дезинфицирующее средство для рук на основе спирта.

Респираторная гигиена:

* + При кашле и чихании прикрывайте Ваш рот и нос медицинской маской, платком, рукавом или согнутым локтем; сразу после использования выбрасывайте использованный платок в мусорное ведро с крышкой; после контакта с респираторными выделениями проведите гигиенические процедуры для рук.
* Направляйте учащихся с гриппоподобным заболеванием, подверженных  [высокому риску развития осложнений гриппа](http://www.cdc.gov/flu/about/disease/high_risk.htm), к их лечащему врачу, независимо от того, находились они недавно рядом со свиньями или нет.
* Разрешайте больным учащимся и сотрудникам оставаться дома, пока болезнь не закончилась.
* Учите учащихся и персонал предпринимать [ежедневные меры профилактики](http://www.cdc.gov/flu/protect/habits/index.htm), включая следующее:
  + Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Салфетку после использования выбрасывайте в мусорную корзину.
  + Часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если мыло и вода недоступны, можно использовать средства для протирания рук на спиртовой основе.
  + Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту. Микробы распространяются именно таким образом.
  + Старайтесь избегать близкого контакта с больными людьми
* Советуйте учащимся и персоналу школ пройти иммунизацию против сезонного гриппа. Хотя эта вакцина не защищает от вирусов H3N2v, она поможет замедлить распространение вирусов сезонного гриппа в школах.
* Распространяйте ключевые сообщения о вирусе H3N2v среди персонала, включая учителей и медсестер.
* Информируйте родителей и опекунов о том, [как защитить себя и своих детей](http://www.cdc.gov/flu/swineflu/h3n2v-factsheet.htm) от вируса H3N2v.