

## ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА ПРИ СИМПТОМАХ ОРВИ: РЕКОМЕНДАЦИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

В период сезонного подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю напоминает о простых, но жизненно важных правилах профилактики. Специалисты подготовили рекомендации — почему важно оставаться дома при симптомах болезни и как защитить детей от вирусных инфекций.

### ◆ ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПЕРЕНОСИТЬ БОЛЕЗНЬ «НА НОГАХ»?

Грипп и ОРВИ передаются воздушно-капельным путём. Наибольшую опасность заболевший представляет в первые дни болезни, когда концентрация вируса максимальна. Выходя на работу или отправляя ребёнка в школу с симптомами, вы заражаете окружающих задолго до того, как почувствуете себя лучше.

! □ Перенесённая «на ногах» болезнь часто приводит к осложнениям: пневмонии, поражениям сердечно-сосудистой системы, обострению хронических заболеваний.

### ◆ ПОЧЕМУ ВАЖНО ВОВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?

Своевременное обращение к специалисту позволяет:

- ✓ поставить точный диагноз и отличить грипп от других инфекций;
- ✓ начать правильное лечение, включая противовирусные препараты;
- ✓ избежать осложнений и ускорить выздоровление;
- ✓ оформить больничный лист и не заражать коллег.

⚠ Самолечение опасно! Оно может привести к позднему началу терапии и ухудшению состояния.

### ◆ КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЁНКА ОТ ОРВИ?

Дети наиболее уязвимы перед вирусами — их иммунитет ещё только учится противостоять инфекциям.

Эксперты Роспотребнадзора рекомендуют:

- 🧼 Гигиена — основа защиты
  - Тщательно мыть руки перед едой и после улицы.
  - Полоскать рот и промывать нос солевым раствором.
  - Приучать ребёнка не трогать лицо, глаза, нос грязными руками.
  - Ежедневно проводить влажную уборку.

- 🏠 Создайте безопасную среду дома
  - Регулярно проветривайте помещения.
  - Используйте увлажнители воздуха — в сухом и тёплом воздухе вирусы сохраняют активность днями.

- 🥗 Сбалансированное питание
  - В рационе должны быть белки (мясо, рыба, яйца, бобовые), полезные жиры (рыбий жир, орехи, оливковое масло), овощи и фрукты.

### Режим дня и прогулки

- Полноценный сон помогает организму восстанавливаться.
- Гуляйте не менее 30 минут в день — свежий воздух укрепляет иммунитет даже в прохладную погоду.

### Избегайте контактов с заболевшими

- Не посещайте места массового скопления людей при симптомах болезни.

### Вакцинация остаётся главным способом защиты

- Прививка не гарантирует, что ребёнок не заболеет, но сделает течение болезни лёгким и защитит от осложнений.

### КОНТРОЛЬ В ДЕТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Профилактика вирусных инфекций в школах и детских садах — на постоянном контроле Роспотребнадзора. В образовательных учреждениях проводятся профилактические визиты, контролируются дезинфекционные и противоэпидемические мероприятия.

Помните: любое заболевание легче предупредить, чем лечить.

Соблюдайте здоровый образ жизни и меры профилактики — берегите себя и своих детей!

[#ЗдоровьеПермскийМО](#)