**- Грипп**

слабость,

**Инструкция
Профилактика ОРВИ и гриппп**

Симптом Ы.

■ резкое начало, температура тела повышается до 39°С и выше,
озноб, головные боли и боль в мышцах, отсутствие таких

симптомов, как кашель и насморк

* ОРВИ с дополнительными симптомами, как чихание, сухой кашель, боль в
горле, осиплость голоса.

**Выполнение санитарно-гигиенических норм:**

* комфортный температурный режим помещений;
* регулярное проветривание;
* ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств.
* переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по
погоде.

**Меры личной профилактики:**

* прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой),
желательно использовать одноразовые, которые после использования
необходимо выбросить в мусорную корзину.
* избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.
* соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при
разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).

**Профилактика ОРВИ и гриппа**

-вакцинация,

* использование препаратов повышающих иммунитет (ингаверин
полиоксидоний и.т.д) ’
* общее оздоровление и укрепление защитных сил организма,
* достаточный сон,;
* правильное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и
фруктов

-необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые
способствует повышению сопротивляемости организма.

-ежедневно употреблять чеснок и лук.;

* больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.

-при первых признаках простуды необходимо провести экстренную профилактику интерфероном, гриппфероном, ремантадином, арбидолом.

**Правила использования маски:**

Всемирная организация здравоохранения дает следующие рекомендации относительно применения масок:

* маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос не оставляя зазоров;
* старайтесь не касаться закрепленной маски. Сняв маску, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
* влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
* не используйте вторично одноразовую маску;
* использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.

**Я заболел. Что делать?**

* Свести к минимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми.
* соблюдать постельный режим -
* соблюдать привила личной гигиены, использовать маску.
* пить много жидкости - минеральной воды, морсов и т.п.

**Если в доме больной необходимо:**

* разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой;
* выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье;
* помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (температура комфорта - 20-21°С); проводится ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств;
* при уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.

**Куда обращаться в случае заболевания:**

В настоящее время на основании обязательного медицинского страхования оказание медицинских услуг иногородним совершеннолетним студентам ПИЖТ осуществляется:

ГБУЗ ПК «ГКП г. Пермь», улица Малая Ямская,10

Иногородним несовершеннолетним студентам университета оказание медицинских услуг осуществляется в:

ГДКБ № 1, улица Лебедева, 42

Студентам и работникам университета, имеющим постоянную прописку в г. Перми, обращаться в медицинские учреждения по месту прописки.

Иностранным студентам в случае отсутствия медицинских полисов обращаться по тем же адресам на платной основе.