



# УВАГА! ГРИП!

## РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ ТА ГРВІ

**З метою недопущення ускладнень від захворювань на грип та ГРВІ, пропонуємо:**

- проведення дезінфекційних заходів (вологі прибирання з використанням дезінфікуючих засобів у приміщеннях);
- дотримання нормативних показників температури повітря та наскрізне провітрювання в приміщеннях університету та гуртожитках;
- не допускати до роботи та навчання осіб з ознаками інфекційного захворювання;
- в разі виявлення працівника або студента з ознаками респіраторного інфекційного захворювання вжити заходів для його ізоляції від здорових осіб та негайно повідомити про цей випадок керівництво кафедри (деканату, університету);
- обмежити масові заходи в закритих приміщеннях університету;
- забезпечити необхідні умови для дотримання студентами та працівниками правил особистої гігієни (рукомийники, мило, одноразові рушники, серветки, тощо);
- при підвищенні температури або появі інших симптомів гострих респіраторних вірусних інфекцій негайно звертайтеся до лікаря.

### **Кожному особисто необхідно керуватися наступними рекомендаціями:**

**Уникати скупчень людей** для зменшення вірогідності контактів із хворими людьми,

**Користуватися одноразовими масками при необхідності**, щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Маску потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться; використані маски необхідно одразу викидати у смітник.

**Змащувати слизову носу оксолиновою маззю**, вазелином, дитячим кремом або звичайною рослинною олією.

**Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання** — як у помешканні, так і в робочих приміщеннях та навчальних аудиторіях.

**Дотримуватися гігієни рук** — необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту.

**Дотримуватися респіраторної гігієни** - користуватися тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками, як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиті.

**Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми** — для підвищення опірної здатності організму, вживати вітаміни для профілактики.

**Залишатися вдома при перших ознаках хвороби**. Якщо вас непокоїть стан вашого здоров'я, необхідно обов'язково звернутися до лікаря, викликавши його додому, і в жодному разі не ходити до лікувально-профілактичного закладу самостійно.

*Рекомендації розроблені відповідно до рішення Протоколу №4 від 26.01.2016 року засідання Постійної комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації) та є обов'язковими для виконання. Це актуально.*