СОВЕТЫ ДОКТОРА НЕБОЛЕЙКИ!

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Эффективные меры профилактики.**Здоровый образ жизни, полноценное питание и сон, физическая активность, отсутствие вредных привычек. Дополнительными мерами профилактики являются прием аскорбиновой кислоты и поливитаминов, экстракта элеутерококка, женьшеня, настоя шиповника, которые способствуют сопротивляемости организма. Так же в целях профилактики рекомендуем следующие препараты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование препарата** | **Для взрослых** | **Для детей** |
| Ремантадин 50мг. (в таблетках) | 1 таблетка 1 раз в сутки в течение месяца | - |
| Ремантадин (орвирем) сироп 100 мл.1 мл=1чайная ложка=10 млг. |  - | От 1 года до 3 лет: 10 мл (2 ч.л) 1 раз в сутки.От 3 до 7 лет: 15 мл (3 ч.л) 1 раз в сутки в течение 10-15 дней. |
| Дибазол 0,02 мг. (таблетки) | По 1 таблетке 1 раз в сутки (в течение 10 дней) затем перерыв 10 дней, затем прием 10 дней и так на период подъема заболеваемости | От 7 до 14 лет 1 раз в сутки. Схема как у взрослых. |
| Анаферон, эргоферон | По 1 таблетке в сутки | По 1 таблетке в сутки |
| Арбидол | 200 мг. 1 раз в день в течение 10-14 дней | От 3 до 6 лет - 50 мг; 6-12 лет - 100 мг. Старше 12 лет  - 200 мг. 1 раз в сутки 10-14 дней. |
| Назаваль, гриппферон (спрей, капли) | По 1 вспрыскиванию в каждый носовой ход 3-4 раза в сутки на период очага инфекции | По 1 вспрыскиванию в каждый носовой ход 3-4 раза в сутки на период очага инфекции |
| Оксолиновая мазь | Смазывание носовых ходов 2-3 раза в день на период очага инфекции | Смазывание носовых ходов 2-3 раза в день на период очага инфекции |

 В период эпидемии важно уменьшить число контактов, не рекомендуется посещать культурно-массовые мероприятия, необходимо регулярно проводить туалет носа, мыть руки и разговаривать с больными на расстоянии не менее 1 метра.**Если в вашем доме есть больной.*** Не контактировать с больным или заходить к нему в маске.
* Не подходить к больному ближе, чем на 2 метра, или подходить к нему в маске.
* Мыть руки с мылом после каждого посещения больного, уборки в его комнате, посещения туалета.
* Обязательно прикрывать нос и рот во время кашля и чихания.
* Использовать салфетки или носовые платки одноразового употребления.
* Держать подальше ребенка от больного человека.
* Постоянно проветривать комнату больного. В холодный сезон достаточно делать это до 4-х раз в день на протяжении четверти часа. В это время больного обязательно нужно вывести из комнаты.
* Температура воздуха в комнате больного гриппом не должна быть выше 20 градусов Цельсия, но и ниже опускать ее не стоит.
* Каждый день делать в комнате больного и во всем доме уборку с дезинфицирующими средствами (жовельсолид, жавелион по 1 таблетке на 10 литров воды).
* Полноценно высыпаться .
* Будьте здоровы!!!
 |