

Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей.

Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. **Основным путем распространения вирусов гриппа** от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — **вакцинация**. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые не сравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания.

Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.

Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле.

Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.

Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).

Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

При заболевании гриппом и ОРВИ, вызвать врача. Максимально избегать контактов с людьми, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций – ОРВИ. Грипп относится к группе ОРВИ.

Как передается инфекция

Основной путь передачи данных заболеваний – воздушно-капельный. Вирусные частицы вместе с капельками слюны или слизи попадают в окружающую среду во время разговора, чихания или кашля заболевшего.

Также можно заразиться через рукопожатие, объятия, предметы обстановки, посуду.

Как лечиться

Если почувствовали недомогание, поднялась температура, появились кашель или боли в горле – обратитесь за медицинской помощью! Самолечение недопустимо, особенно при гриппе.

Поставить диагноз и назначить лечение должен врач. Выполняйте все его предписания – своевременно принимайте лекарства, соблюдайте постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Без ограничений пейте горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфетками, регулярно мойте руки и используйте кожные антисептики.

Как ухаживать за заболевшим

Чтобы инфекция не распространялась, изолируйте больного от здоровых членов семьи – выделите отдельную комнату и отдельную посуду.

Помещение, где находится больной, регулярно проветривайте. Предметы обихода, полы протирайте дезинфицирующими средствами. При уходе за больным гриппом или ОРВИ используйте медицинскую маску.

Какая профилактика

Самый эффективный и надежный метод профилактики гриппа – вакцинация. Неспецифические способы профилактики гриппа и ОРВИ – прием противовирусных препаратов после консультации с врачом, витаминных комплексов, иммуностимуляторов.

Народные средства – натуральный витамин С в виде настоя шиповника, ягод клюквы, брусники, черной смородины, цитрусов, природные фитонциды – чеснок.

Как распознать заболевание

- Резкое повышение температуры тела до 38-40° С
- Озноб
- Головная боль
- Боль в мышцах
- Общая слабость
- Кашель

Какие могут быть осложнения

Болезнь может протекать легко, но иногда встречаются тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов. Частые осложнения гриппа:

- пневмония
- бронхит
- патология верхних дыхательных путей и ЛОР-органов – отит, синусит, ринит, трахеит
- поражения сердечно-сосудистой системы – миокардит, перикардит
- болезни нервной системы – менингит, менингоэнцефалит, энцефалит
- обострение хронических заболеваний



6 правил, чтобы избежать заражения гриппом и ОРВИ

- 1** Избегайте контакта с лицами, у которых появились признаки респираторного заболевания.
- 2** Сократите время пребывания в местах массового скопления людей, используйте медицинские одноразовые маски, меняя их каждые 4 часа.
- 3** После посещения мест общественного пользования мойте руки с мылом или протирайте их кожными антисептиками, промывайте нос теплой водой.
- 4** Проводите влажную уборку жилья, проветривайте и увлажняйте воздух в помещении.
- 5** Ведите здоровый образ жизни – полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность.
- 6** Соблюдайте тепловой режим, одевайтесь по погоде, избегайте перегрева или переохлаждения.

