

О мерах профилактики гриппа и ОРВИ.

Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, вызываемое вирусом гриппа, которое опасно своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

Источником инфекции при всех вирусных инфекциях является больной человек.

Пути передачи:

- **воздушно-капельный путь** (кашель, чихание);
- **контактно-бытовой путь** (предметы личной гигиены, быта).

Инкубационный период от нескольких часов до нескольких дней в среднем 24-48 часов.

Симптомы: высокая температура, слабость, кашель, головная боль, насморк или заложенность носа.

Какие симптомы отличают грипп от остальных простудных заболеваний?

Под словом «грипп» в быту называют любое острое респираторное заболевание, что ошибочно, так как кроме гриппа на сегодняшний день описано еще более 200 видов других респираторных вирусов (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др.), вызывающих гриппоподобные заболевания у человека.

Для гриппа характерно резкое начало: температура тела поднимается до 39⁰С и выше, возникает слабость, озноб, мучают головные боли и боль в мышцах.

ОРВИ может начинаться как остро, так и постепенно, температура тела редко поднимается выше 38⁰С. Такие симптомы как чихание, сухой кашель, боль в горле, осиплость голоса появляются сразу в начале заболевания.

К «встрече» с вирусом гриппа и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания надо готовиться.

Для снижения заболеваний очень большое значение имеет 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:

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

Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Казалось бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.

Как правильно мыть руки? Правильная техника мытья рук включает в себя использование достаточного количества мыла и промывания под проточной водой:

- необходимо смочить кисти рук под струей воды;
- намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;
- как минимум 10 секунд нужно - обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т.к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия;
- нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти; в этот момент руки под струей воды держать не нужно;
- смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;
- во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды;

- руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца;
- кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т.к. до него перед - мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы;
- использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваясь до ведра руками.

В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо:

- избегать тесных контактов с больными людьми;
- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.

Профилактика ОРВИ и гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни:

- достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков;
- правильное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, необходимо принимать витамины, которые способствует повышению сопротивляемости организма.
- больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом;
- правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями.

Правила использования маски.

- 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.

Особенности использования маски. Важно, чтобы не только больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.

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 - народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна. Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать маску.
- Пить много жидкости – минеральной воды, морсов и т.п.

При первых симптомах болезни необходимо обратиться к врачу (лучше вызвать его на дом). Самолечением заниматься при гриппе нельзя!

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°C); проводится ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств;
- при уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.

Будьте здоровы!