ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

Грипп и ОРВИ – это острые инфекционные заболевания.

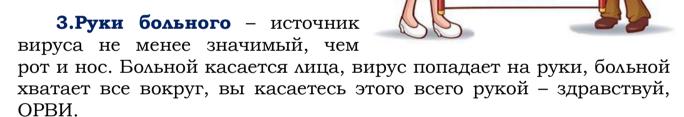
Возбудителем инфекции являются вирусы. С одной стороны этому способствует высокая устойчивость вирусов к действию низких температур, с другой стороны переохлаждение снижает защитные силы организма человека.

как можно защититься от заражения?

1.Источник вируса – человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в

супермаркет - мудро!

2.Маска. Обязательно должна быть на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом.



Осторожно:

грипп!

- **4.Не трогайте своего лица.** Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки.
- **5.Воздух!!!** Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Оптимальные параметры воздуха в помещении температура около 20 °C, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Контролируйте влажность. Мойте пол.
- **6.Состояние слизистых оболочек!!!** В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т.н. местного иммунитета защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с

легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности.

7.Увлажняйте слизистые оболочки: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно орошайте нос (чем суше, чем больше народу вокруг – тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке готовые солевые растворы для введения в носовые ходы.

КОГДА ВРАЧ НУЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО:

- отсутствие улучшений на четвертый день болезни
- повышенная температура тела на седьмой день болезни
- ухудшение после улучшения
- выраженная тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВИ
- появление изолированно или в сочетании: бледности кожи, жажды, одышки, интенсивной боли, гнойных выделений
- усиление кашля, снижение его продуктивности; глубокий вдох приводит к приступу кашля
- при повышении температуры тела не помогают, практически не помогают или очень ненадолго помогают парацетамол и ибупрофен.

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ КТО-ТО ИЗ ВАШИХ ДОМАШНИХ:

- 1. Изолируйте больного от других членов семьи. Запретите им приближаться к заболевшему на расстояние менее 1 метра.
- 2. Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.
- 3. Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
- 4. Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
- 5. Содержите помещения в чистоте, при уборке используйте моющие средства.

Если Вы уже чувствуете себя нездоровым, необходимо обратиться за медицинской помощью в лечебное учреждение или вызвать врача на дом