

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.

3.Руки больного – источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватается все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой – здравствуй, ОРВИ.



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 °С, 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