

Профилактика гриппа и ОРВИ

ГРИПП и ОРВИ. Как бороться с эпидемией?



Для снижения риска заболевания ОРВИ и гриппом достаточно соблюдать несколько простых рекомендаций:

- ✓ избегать посещения мест массового скопления людей, особенно в закрытых помещениях;
- ✓ регулярно проветривать и увлажнять воздух в жилых и рабочих помещениях;
- ✓ использовать антисептики или дезинфицирующие салфетки для обработки рук;
- ✓ ограничивать контакт с заболевшими, обеспечивать их изоляцию;
- ✓ при первых признаках заболевания оставлять детей дома и не направлять их в школы и детские сады;
- ✓ при ухудшении самочувствия своевременно обращаться за медицинской помощью, не заниматься самолечением.

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится больной и квартиры в целом.

Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь).

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний обильное теплое питье с использованием препаратов назначенных доктором.

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать больного от других членов семьи
- Вызвать врача поликлиники на дом

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Каковы симптомы заболевания?

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

Особенности течения гриппа:

Грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, сонливыми, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 38 - 40 градусов, на вторые-третьи сутки появляется кашель, насморк, боль в горле.

У беременных грипп протекает тяжелее, при первых симптомах сразу обратиться к врачу или вызвать врача на дом из поликлиники.

Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.
- Часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Перед выходом на улицу в общественные места смазывать нос оксолиновой мазью.
- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

В случае всех перечисленных выше симптомов: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, рвота, понос, сонливость необходимо незамедлительно обратиться за помощью к врачам.