

## ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ и ГРИППА

Основным источником инфекции является больной человек, эпидемическая опасность которого напрямую связана с выраженностью таких симптомов, как кашель, насморк при которых вирус выделяется во внешнюю среду, в результате чего заражаются окружающие больного люди.

### Несколько советов для профилактики ОРВИ и гриппа.

Заражение происходит при нахождении в одном помещении и общении с больными гриппом или ОРВИ. Часто люди заражаются в транспорте, находясь рядом с больным человеком. Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Чаще всего болеют дети, у которых еще не выработан, так называемый «грунт» иммунитет к вирусам гриппа и к вирусам, вызывающим множество других респираторных вирусных инфекций. Особенно опасен грипп у следующих групп населения: младенцев (новорожденных) и детей моложе двух лет; лиц с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечнососудистой системы; лиц с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кровотока.

Средне-тяжелые и тяжелые формы гриппа **могут являться причиной серьёзных осложнений** – пневмоний, абсцессов легких, миокардитов, энцефалитов, менингитов, поражений печени и др. При тяжелой форме гриппа и осложнениях возможны случаи летального исхода. Для экстренной профилактики гриппа можно использовать химиопрепараты, интерфероны, которые рекомендованы для этих целей.

В целях предупреждения заболевания гриппом и ОРВИ необходимо соблюдать ряд правил.

**В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не рекомендуется** посещение массовых зрелищных мероприятий, мест массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности, сократить время пребывания в таких местах. В общественных местах не следует пренебрегать средствами индивидуальной защиты органов дыхания – масками. Необходимо избегать общения с лицами с признаками заболевания ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела). Укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания. Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций. При ухудшении самочувствия и появлении характерных симптомов необходимо обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволяет уменьшить риск осложнений. Заболевшего рекомендуется разместить в отдельной комнате. В помещении необходимо проводить ежедневную влажную уборку и соблюдать режим проветривания. Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детский сад или школу. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение при несоблюдении постельного режима, но и для других детей, контактирующих с больным. Не следует забывать, что нет такого заболевания, как простуда. Любое

острое респираторное заболевание вызывается вирусом, который опасен для окружающих.

Больным лицам следует строго соблюдать правила при кашле (сохранять дистанцию, закрывать рот при кашле и чихании разовыми салфетками или носовым платком). Решение о приеме противовирусных препаратов должно приниматься врачами на основе клинических симптомов. При появлении признаков инфекционного заболевания (повышенная температура, насморк, кашель и/или боли в горле и др.) используйте одноразовые маски для себя и своих близких.

### Министерство здравоохранения Республики Коми Республиканский центр медицинской профилактики ГУ «РВФД»



Информация для населения

Как защитить себя и свою семью от гриппа:

1. Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.

- Часто мойте руки водой с мылом.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.

2. Первые признаки и симптомы заболевания:

- Головная боль, боли в мышцах, ломота
- Повышение температуры до 38 0С и выше
- кашель, боль в горле, насморк

Срочно вызывайте врача!!!

Не занимайтесь самолечением! Не принимайте самостоятельно антибиотики!

Они не обладают ни противовирусным, ни жаропонижающим эффектом.

Люди, заражённые гриппом, опасны для окружающих в течении 7-10 дней

3. Что я должен делать во время болезни?

Если вы заболели с проявлениями гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома, вызвать врача на дом и избегать контактов с другими людьми. Вы не должны ходить на работу, в школу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.

Чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.

Ваш доктор назначит вам противовирусное и симптоматическое лечение.