

Профилактика гриппа и ОРВИ.

Памятка для обучающихся и родителей

Грипп – острое сезонное вирусное заболевание. Болезнь опасна своей непредсказуемостью, тяжелыми осложнениями.

Кто является источником инфекции? Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Как проявляется грипп? В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов. Появляются озноб, сильная головная боль, головокружение, слабость, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах. Заболевание обычно сопровождается кашлем, насморком или заложенностью носа.

Что делать, если вы заболели?

- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
- Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
- Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
- Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
- Регулярно проветривать помещения, проводить влажную уборку.
- Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
- Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.
- При заболевании гриппом и ОРВИ оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию. Соблюдать постельный режим и следовать всем рекомендациям врача.

Что запрещено и не рекомендуется при гриппе. Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение,

как пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом.

При уходе за больным соблюдать правила личной гигиены, регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку. Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Необходимо часто мыть руки.

Как защитить себя от гриппа?

Специфическая профилактика - массовая вакцинация. Прививаться против гриппа лучше до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом, так как иммунитет формируется две недели.

Неспецифические профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы. В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включать продукты с высоким содержанием витамина С, такие как квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды - чеснок и лук. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно.

Простудным заболеваниям больше подвержен тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

Следует помнить, что соблюдение мер профилактики поможет защититься от заболевания гриппом и ОРВИ, а в случае заражения позволит уменьшить негативные последствия заболевания.