

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГБУЗ РК «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

БОЛЕТЬ – ИЛИ НЕ БОЛЕТЬ?

Профилактика острых респираторных вирусных инфекций и гриппа

В осенне-зимний период возрастает заболеваемость гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ). Как предупредить эти заболевания и усилить защитные силы организма?

Давно замечено, что простудным заболеваниям чаще подвержен тот, кто имеет хронические заболевания, часто и длительно болеет, а также ведет неправильный образ жизни – мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

Справиться с ОРВИ мы стараемся без помощи врача. А вот с гриппом шутки плохи! Вирус гриппа способен проникать во многие ткани и органы, вызывая такие осложнения, как бронхит, воспаление легких, миокардит, энцефалит. А ведь это будущие изнуряющие болезни, больничные листы, дорогие и небезобидные лекарства. Острые вирусные респираторные инфекции (ОРВИ), в том числе грипп, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем. Заражение происходит при разговоре, кашле, чихании. Распространение вируса может происходить и контактно-бытовым путем.

Симптомы гриппа: высокая температура, головная боль, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, озноб и слабость. Заболевание может варьировать от легкой до тяжелой формы. Как правило, грипп отличается от ОРВИ более тяжелым течением и риском возникновения различных осложнений. Самым распространенным осложнением является воспаление легких, которое протекает очень тяжело и плохо поддается лечению. Маленькие дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями подвержены большему риску появления осложнений от инфекций. Не стоит надеяться на «авось»! Необходимо уже сейчас начать профилактику гриппа.

Существует 2 вида профилактики гриппа и других ОРВИ – специфическая и неспецифическая.

Неспецифические профилактические мероприятия направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, двигательная активность, физкультура и рациональное питание.

В период эпидемии для предотвращения заражения необходимо соблюдать несложные правила:

- меньше бывайте в местах скопления людей

- чаще проветривайте помещения и проводите в них влажную уборку
- одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле
- ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты
- принимайте витаминно-минеральные комплексы
- увеличьте употребление в пищу лука, чеснока, редьки, смородины, облепихи, обладающих природными дезинфицирующими и стимулирующими иммунитет свойствами
- утром рекомендуем добавлять в чай 20-30 капель настойки элеутерококка или китайского лимонника, пить отвар шиповника
- дважды в день перед выходом на улицу и при пользовании общественным транспортом смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью

К специфической профилактике относится вакцинация. Это единственное надежное средство против гриппа. Ежегодно вирус гриппа меняется, приобретая новые свойства и вызывая все более тяжелые осложнения. Поэтому вакцина против гриппа каждый год обновляется. Пик заболеваемости приходится на январь – март, поэтому прививку от гриппа рекомендуется делать в октябре - декабре. Иммунитет после прививки формируется через 14-20 дней и сохраняется в течение 6-10 месяцев. Поэтому необходимо прививаться ежегодно.

Что делать, если Вы обнаружили у себя или своего ребенка симптомы гриппа?

- Оставайтесь дома, по возможности избегайте контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью.
- Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми платками. Чаще мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук. Используйте отдельную посуду и полотенце.
- Если вокруг Вас находятся люди, используйте маску.
- Не принимайте самостоятельно лекарства, лечение может назначить только врач.

Не будьте беспечны! Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии! Если заболели – не занимайтесь самолечением! Следуйте советам врача!

ОСТАНОВИСЬ И ПРОЧТИ

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

1. Вирус гриппа передается при кашле и чихании, попав в нос, рот, глаза, а также с предметов и пальцев рук. Гели, мыло и антисептики хорошо уничтожают вирусы. Чаще мойте руки, проводите влажную уборку помещений и обрабатывайте мебель, телефоны и другие предметы. В период эпидемии одежду чаще проветривайте и стирайте.
2. Вернувшись домой, обязательно вымойте руки, умойтесь и промойте носовые ходы. Только после этого подходите к детям.
3. При первых признаках заболевания респираторной инфекцией оставайтесь дома и вызывайте врача. Прикрывайтесь платком или салфеткой при кашле. Не подвергайте риску заражения окружающих.
4. Больного следует изолировать, не допускайте к нему детей, беременных женщин и больных с хроническими заболеваниями. Выделите для больного отдельную посуду и предметы гигиены. Желательно, чтобы за больным ухаживал один член семьи, используя защитную маску, которую следует менять каждые 2 часа с последующей стиркой и проглаживанием горячим утюгом. Салфетки, носовые платки, маски, посуду больного в домашних условиях следует замачивать в кипятке с последующей стиркой или утилизацией. Комнату больного необходимо проветривать каждые 4 часа, подвергать влажной уборке 2 раза в сутки. Хорошо в воду добавлять жидкость типа «Доместос» или «Белизна».
5. При кашле и чихании прикрывайтесь платком или салфеткой.
6. Медицинским работникам, работникам аптек, торговой сети при работе в обязательном порядке следует пользоваться масками и, где это возможно, защитными экранами.
7. Воздержитесь от поездок без крайней необходимости в общественном транспорте, старайтесь больше ходить пешком. Не посещайте мест большого скопления людей. Без крайней необходимости избегайте поездок в страны, неблагополучные по заболеваемости гриппом.
8. При закрытии учебного заведения на карантин старайтесь больше находиться дома, не посещайте интернет-клубы, дискотеки, зрелищные мероприятия.
9. Пожилым одиноким неработающим людям следует в период подъема заболеваемости сделать запас пищевых продуктов, необходимых для них медикаментов и стараться не посещать места большого скопления людей.
10. Ведите здоровый образ жизни, правильно питайтесь, не злоупотребляйте алкоголем, старайтесь высыпаться. При выходе на улицу тепло одевайтесь, обязательно носите головной убор и перчатки в холодную погоду. Употребляйте больше лука и чеснока – содержащиеся в них фитонциды, губительно действуют на вирусы.

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГБУЗ РК «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

Г Р И П П

Грипп – острое респираторное вирусное, очень заразное заболевание. Источником инфекции является больной человек, который заразен не менее 5 суток, а при наличии осложнений со стороны легких – до 9-10 дня.

Больной выделяет вирус при кашле и чихании, при этом возбудитель распространяется на 3 метра от источника, попадая в дыхательные пути здоровых людей, а также на предметы, посуду, игрушки. Грипп передается воздушно-капельным путем, а также через предметы, посуду, общее полотенце. Вирус любит низкие температуры, поэтому, вернувшись домой в зимнее время с улицы, вы его можете иметь на коже лица, рук. Первое, что нужно сделать по возвращении, особенно при наличии маленьких детей в семье, – это умыться и вымыть руки.

При первых признаках заболевания: головной боли, боли в глазных яблоках, ломоты во всем теле, слабости, сухом кашле – нужно остаться дома, лечь в постель и вызвать врача. Показано обильное питье чая с малиной, медом, смородиной, лимоном, отвара липового цвета. При отсутствии аппетита лучше не есть насильно, если же аппетит сохранен, употреблять куриный суп, жидкие каши, творог, кефир, омлет, суфле, фрукты, соки. Комнату, где находится больной, необходимо проветривать каждые 4 часа, делать ежедневную влажную уборку. К больному в комнату нужно входить только в медицинской маске или повязке из 4-х слоев марли. Маски менять каждые 4 часа. Желательно, чтобы за больным ухаживал только один член семьи, нельзя допускать к нему детей и беременных женщин.

Старайтесь в период эпидемии не пользоваться общественным транспортом, не посещайте мест большого скопления людей. Одевайтесь тепло, носите головной убор и перчатки.

При кашле и чихании прикрывайтесь платком, не стесняйтесь призывать к этому окружающих.

Соблюдайте все рекомендации врача.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГБУЗ РК «Центр медицинской профилактики»**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

Грипп и ОРВИ – это инфекционные болезни, которые передаются воздушно-капельным путем. При кашле, чихании и даже разговоре больной человек (источник инфекции) выделяет возбудитель болезни – вирус, который попадает в воздух, а оттуда в дыхательные пути здорового человека и вызывает заболевание. Известно около 200 возбудителей ОРВИ. Самым широко распространенным и опасным является грипп, он способен вызвать эпидемии, тяжелое клиническое течение болезни и развитие осложнений.

Больные гриппом и ОРВИ опасны для окружающих и должны быть немедленно изолированы. Их появление недопустимо в общественном транспорте, школе, местах массового скопления людей (кинотеатры, концертные залы) и на рабочем месте.

Каждый заболевший человек должен ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих – стараться не допустить распространения инфекции и вызвать врача на дом.

Как определить начало заболевания? Вот несколько **симптомов**, на которые следует обратить внимание:

- **Сильная головная боль**
- **Внезапное повышение температуры тела**
- **Озноб**
- **Ломота в суставах, конечностях**
- **Общая слабость, недомогание**
- **Сухость, першение в носоглотке**
- **Насморк, сухой кашель**

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕОБХОДИМО:

Больного уложить в постель, вызвать врача на дом. Выделить больному индивидуальную посуду, полотенце, предметы обихода, поместить в отдельную комнату или отгородить ширмой.

Ухаживающий за больным должен носить двухслойную марлевую маску.

Помещение следует проветривать 4-5 раз в сутки, ежедневно делать влажную уборку.

**ВНИМАНИЕ! НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!
СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
БОЛЬНОМУ НАЗНАЧАЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ!**