

## Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

Характерные клинические проявления гриппа – внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°C), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем.

Источником инфекции при всех ОРВИ и гриппе является больной человек или вирусоноситель. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании и даже просто при дыхании. Характерен короткий инкубационный период при ОРВИ и гриппе: от момента заражения и появления клинических признаков происходит от 12 до 48 часов.

Грипп опасен своими осложнениями на легочную, сердечно-сосудистую, нервную системы: пневмония, бронхит, отит, синусит, миокардит, менингит, невралгии и т.д. Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Существует специфическая и неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ. К специфической профилактике относится вакцинация, которая во всем мире признана как ведущий метод защиты от гриппа. Прививки проводятся в предэпидемический сезон, для чего имеются различные вакцины как российского, так и

зарубежного производства. Состав вакцин обновляется ежегодно в соответствии с рекомендациями ВОЗ.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

Если в доме появился больной гриппом необходимо:

- по возможности, изолировать заболевшего в отдельной комнате;
- вызвать врача на дом;
- выделить отдельную посуду;

- в течение дня 5-6 раз проводить проветривание квартиры и влажную уборку;

- полотенца, носовые платки больного должны быть одноразовые, многоразовые - обеззараживать кипячением или проглаживать утюгом с 2-х сторон после стирки;

- при уходе за больным необходимо использовать маску;

- пища больного должна быть питательной, с достаточным количеством витаминов, давать больному обильное питье.

При появлении первого больного в семье, остальные члены семьи с профилактической целью, по рекомендации врача, могут использовать различные медикаментозные средства.