

Профилактика гриппа и ОРВИ

Для того чтобы уберечься от гриппа, необходимо помнить про специфическую и неспецифическую профилактику.

Неспецифическая профилактика

Соблюдение правил личной и общественной гигиены:

- Мытьё рук до и после еды, а особенно после посещения общественных мест. Люди, болеющие гриппом, разносят инфекцию, оставляя вирусы на поручнях, столах, посуде. По этой причине меньше прикасайтесь руками к своему лицу.
- Мытьё посуды кипятком, так как он нейтрализует вирусы, особенно если это посуда общего пользования, например, на работе. Если у вас дома появился больной, выделите для него отдельный комплект посуды, его нужно будет обеззараживать каждый раз после использования. Обязательно используйте защитную медицинскую маску.
- Проветривание помещений - открывать окна следует как минимум раз в час на несколько минут. Лучше откажитесь от обогревателя в пользу теплой одежды.

Возьмите на заметку, что **во внешней среде вирусы живут недолго — от 2 до 8 часов**. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100° С), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло). Антисептики на основе йода также эффективны против вирусов гриппа при использовании в соответствующих концентрациях на протяжении достаточного количества времени.

При использовании одноразовой маски старайтесь выполнять следующие требования: влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую. Избегайте повторного использования масок, так как они могут стать агентом для инфицирования!

Химиопрофилактика:

Препараты для неспецифической профилактики вирусных заболеваний весьма разнообразны. Основными из них являются интерфероны и индукторы интерферонов.

Специфическая иммунопрофилактика

Наиболее эффективной, социально и экономически оправданной мерой борьбы с гриппом является вакцинация. Именно благодаря вакцинопрофилактике в последние годы удалось существенно снизить интенсивность эпидемий гриппа.

При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа **не занимайтесь самолечением**, обращайтесь за медицинской помощью и выполняйте все рекомендации врача.

ОСТОРОЖНО ГРИПП

Памятка для населения по профилактике гриппа А (H1N1)

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ ВСЁ

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и обеззараживайте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте **расстояние не менее одного метра от больных**.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1):

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые нехарактерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа А(H1N1).

Характерная особенность гриппа А(H1N1) — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А (H1N1) осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно **обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача**, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской.