

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА

Муниципальное бюджетное учреждение
«Детская городская больница №10»



- **Что же такое простудные заболевания?** Под термином «простуда» - как их часто называют в быту, в медицине имеется понятие ОРВИ и ОРЗ.

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. И еще одно сходство, что все эти заболевания вызываются вирусами.



Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.



- Источником заболевания при всех вирусных инфекциях является больной человек.

Мы заражаемся, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании – **воздушно-капельный путь передачи.**

А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т.д) – **контактно-бытовой путь передачи.**



- **Для гриппа характерно резкое начало:** температура тела поднимается до 39°C и выше, возникает слабость, человека бьет озноб, мучают головные боли и боль в мышцах.

Для гриппа, в отличие от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.



- Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация или как мы ее называем - прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала.



Вакцинацию лучше проводить осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.

После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, поэтому вакцинация начинается заранее.

Во время проведения прививки вы должны быть здоровы. После проведения профилактической прививки в течение нескольких дней следует предохраняться как от переохлаждения, так и от перегревания и ограничить посещение публичных мест.



Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм:

- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание;
- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств.
- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.



Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину.
- избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.
- соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).



КАК МЫТЬ РУКИ?

Мойте руки в течение 40-60 секунд.
Повторяйте шаги 3-8, по крайней мере 5 раз.



Смочите руки водой.



Возьмите немного мыла.



Разотрите его между ладонями.



Разотрите мыло на внешней стороне (обратной стороне ладони) обеих рук.



Вымойте пространство между пальцами



Соединить пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растереть ладонь другой руки.



Охватить основание большого пальца левой кисти между большим и указательным пальцами правой кисти, вращательное трение.



Круговым движением тереть ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки.



Тщательно промойте руки.



Вытрите руки полотенцем досуха.



Используйте полотенце, чтобы закрыть кран.



Ваши руки чистые.

Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Казалось бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.



В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо:

- избегать тесных контактов с больными людьми;
- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.



Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями.

Правила использования маски.

Всемирная организация здравоохранения дает следующие рекомендации относительно применения масок:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться закрепленной маски. Сняв маску, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.



Я заболел. Что делать?

- Если у Вас появились симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайтесь дома, не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.
- **НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!!!**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**ЗАЩИТИСЬ
от ГРИППА**

Сделай прививку.

