

## Профилактика гриппа и ОРВИ

С наступлением холодов увеличивается вероятность заболевания ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции), в том числе и гриппом.

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Грипп может приводить к высокой смертности, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год, обычно в холодное время года, и поражают до 15% населения Земного шара.

За нашу жизнь мы болеем гриппом суммарно около 1 года. Человек проводит эти месяцы, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

Начинается заболевание внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения. Кашель и насморк бывают не всегда. Грипп – вовсе не безобидное заболевание, как считают многие. Он опасен осложнениями, чаще всего, такими как бронхит, пневмония, поражение почек, сердца. Не стоит заниматься самолечением, принимать антибиотики: они не защищают от гриппа и не излечивают от него. Лекарственные средства стоит принимать только по назначению врача.

При первых признаках гриппа больного необходимо немедленно уложить в постель и вызвать медицинского работника на дом. Помещение, где находится больной, следует тщательно проветривать, убирать, мыть пол и обтирать мебель водой с добавлением дезинфицирующих средств. При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди носить медицинские маски, которые необходимо менять каждые 4 часа. Больному необходимо выделить отдельное бельё, посуду, полотенце, которые после употребления следует кипятить, а затем стирать. Посуду обрабатывать кипятком.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

- Сделать прививку в поликлиниках по месту жительства – это самое эффективное средство против гриппа.
- Регулярно проветривать помещения;
- Воздерживаться от посещения мест скопления людей;
- Если у вас есть очиститель и увлажнитель воздуха, необходимо периодически включать их;
- В квартире и в автомобиле не забывайте менять фильтры кондиционера;
- Работникам магазинов, столовых, детских дошкольных и общеобразовательных учреждений в период вспышки гриппа рекомендуется носить медицинские маски, которые необходимо менять каждые четыре часа;
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения);

Взрослым необходимо выполнять самим и научить детей:

- Не подходить к больным без маски ближе, чем на полтора – два метра;
- Мыть руки с мылом перед едой и после загрязнения;
- Кашлять и чихать в салфетку или платок;

Соблюдайте правила борьбы с вирусом и требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрой ликвидации вспышки гриппа.