

О ПРОФИЛАКТИКЕ

ГРИППА И ОРВИ



Начался **эпидемический** **подъем** заболеваемости гриппом и ОРВИ. **Возбудители** гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны при попадании на руки, посуду, носовые платки.

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит во влажный.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, повышенная чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится на 3-5 день заболевания, выздоровление (при не осложненных формах течения) на 8-10 день. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. После перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям.



Для того чтобы **предупредить** заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице. Если Вы промочили ноги, необходимо пропарить их сразу по возвращении домой.



Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С,

цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

Ограничьте посещение мест с большим скоплением людей. При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.



Личная гигиена также предупреждает распространение гриппа, мойте руки после посещения общественных мест, после пользования общественным транспортом, терминалами банкоматов, автоматов и т.п. Чаше проветривайте помещения, гуляйте на свежем воздухе, ежедневно делайте влажную уборку, тщательно мойте посуду для детей желательно с дезинфекцией или обработкой горячей, не менее 60 градусов водой, замените многоразовые носовые платки на бумажные, запаситесь влажными салфетками для рук и применяйте их там, где нет возможности помыть руки.



Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к **нежелательным последствиям и осложнениям**. К тому же заболевший человек заражает окружающих. Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу.

При появлении больных гриппом в окружении целесообразно начать экстренную профилактику по при близком контакте маски.



медикаментозную назначению врача, также применять