

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.



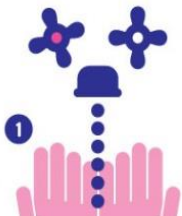
Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

- 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.



1 Смочите руки водой.



2 Возьмите немного мыла.



3 Разотрите его между ладонями.



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



5 Вымойте пространство между пальцами



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



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



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



9 Тщательно промойте руки.



10 Вытрите руки полотенцем досуха.



11 Используйте полотенце, чтобы закрыть кран.



12 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.

