

# Памятка о мерах по профилактике ОРВИ и гриппа

## Памятка для учащихся

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) остаются одной из самых актуальных проблем здравоохранения в нашей стране: на их долю приходится около 90% всей инфекционной заболеваемости. При этом наносится ущерб как здоровью населения, так и экономике страны. В России ежегодно регистрируется от 27,3 до 41,2 млн. случаев этих заболеваний.

Грипп – опасное заболевание, часто вызывающее осложнения, связанные с вторичным иммунодефицитом, приводящим к снижению общей сопротивляемости организма и защитных свойств слизистых дыхательных путей. Возникают воспаления бронхов, придаточных пазух носа, легких, ушей, в особенности при гриппе у маленьких детей и у престарелых больных, страдающих хроническими сердечно-сосудистыми и бронхолегочными заболеваниями. У таких больных обостряются хронические болезни, что ведет к повышению смертности во время и непосредственно после эпидемии гриппа.

### Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

### Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

### Симптомы

#### У больных выявляют следующие симптомы ОРВИ и гриппа:

На начальной стадии – насморк, першение в горле, иногда сухой, непродуктивный кашель;

Далее – общая слабость, повышение температуры, головная и суставная боль;

На финальной стадии – влажный кашель, который помогает очистить легкие и бронхи от мокроты, насморк.

## **Итак, чтобы не заболеть ОРВИ и гриппом, необходимо:**

- \* Своевременно делать прививку.
- \* Полюбить водные процедуры, а именно контрастный душ. Он укрепляет организм.
- \* Как можно чаще мыть руки. Всегда это делать перед приёмом пищи и после прогулок.
- \* Принимать витамины. Грипп атакует человека, когда организм ослаблен вследствие нехватки витаминов. Восполнить этот пробел помогут витаминные комплексы. В дополнение к этому рекомендуется пить отвар шиповника, клюквенный и брусничный морс – они очень эффективны в профилактике ОРВИ и гриппа.
- \* Быть активным. Это также повышает иммунитет. Пешие прогулки, лыжи, физкультура и т.д. – всё это мощное «оружие» против простуды.
- \* Полноценно питаться. А в наиболее опасные периоды нужно обязательно включать в своё ежедневное меню лук и чеснок, овощи и фрукты, квашеную капусту.
- \* Одеваться по сезону, чтобы не допустить переохлаждение или перегревание организма.

## **Что делать, если вы заболели?**

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые не сравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны. Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.

Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.

Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.

Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).

Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.