О профилактике гриппа и ОРВИ

С наступлением холодного времени года ежегодно резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа, на данный момент отмечается подъем заболеваемости в регионе.

Важно помнить! Грипп – это воздушно-капельная инфекция, распространенная повсеместно. Источником инфекции является больной человек **в течение 7 дней от начала заболевания.** Заражение происходит при кашле, насморке, чихании.

К группе высокого риска по заболеваемости гриппом и ОРВИ относятся **пациенты, страдающие нарушениями иммунной системы, лица пожилого возраста**, доля которых в возрастной структуре населения постоянно увеличивается, а также **дети,** причем их заболеваемость в 1,5 - 3 раза выше, чем у взрослых. Дети являются основной группой, в которой распространяется грипп и, чаще всего являются первоисточниками гриппозной инфекции в семьях.

Важной особенностью вирусов гриппа является их **способность видоизменяться**: практически ежегодно появляются всё новые варианты вирусов, штаммы которых включаются в состав вакцины против сезонного гриппа. Поэтому ежегодно состав вакцины против гриппа меняется в зависимости от видов вируса гриппа превалирующих в данном эпид. сезоне.

В связи с этим основной мерой профилактики гриппа продолжает оставаться **вакцинопрофилактика,** которую нужно проводить каждый год!

Пройдя вакцинацию против гриппа, вы защитили свой организм от атаки наиболее опасных вирусов гриппа, но остается еще более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому, в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать **меры неспецифической профилактики**, а также:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте, поездки, визиты к друзьям и родственникам, избегать близкого контакта (около 1,5 м) с людьми, имеющими гриппоподобное заболевание;
- Носить медицинскую маску, особенно в закрытых помещениях с массовым скоплением народа и общественном транспорте – при этом она непременно должна закрывать не только рот, но и нос, должна плотно прилегать к лицу и сменятся каждые 3-4 часа, а так же **не забывайте об использовании масок для больного и лиц, окружающих его, как важной меры профилактики**;
- Регулярно после посещения мест общественного пользования, особенно после соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах, мыть руки с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, когда вода и мыло отсутствуют, промывать нос тёплой водой или аптечными средствами;
- Осуществлять влажную уборку, регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении;
- Стараться не прикасаться руками к глазам, носу и рту, к надетой медицинской маске;
- В качестве экстренной профилактики, которая проводится по назначению врача в начале эпидемического подъема заболеваемости или в эпидемическом очаге (при заболевании ОРВИ или гриппом людей с которыми вы находились в контакте) применяются противовирусные химиопрепараты, интерфероны, индукторы интерферонов и т.д. (ремантадин, альгирем, тамифлю, экстракт элеутерококка, настойка аралии, витамины А, С и группы В, сироп из плодов шиповника), употребляйте в пищу продукты богатые витаминами;
- Лица с гриппоподобным заболеванием должны оставаться дома и ограничивать контакты с другими людьми, в частности, не путешествовать в течение 7 дней после появления у них симптомов или в течение 24 часов после избавления от симптомов. А так же для того что бы снизить распространение инфекции помнить, что чихать нужно правильно - не в ладони, а в локоть.

Ведите здоровый образ жизни, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой, полноценно спите!

Об основных мерах профилактики новой коронавирусной инфекции

Новая коронавирусная инфекция вызывает у человека респираторные заболевания разной тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от наличия сопутствующих хронических заболеваний и возраста.

Основными симптомами болезни являются: высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Наиболее предрасположены к заболеванию - пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), а также те, у кого ослаблен иммунитет.

В целях не допущения распространения коронавирусной инфекции всем необходимо помнить и соблюдать «**РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ**». В чем он заключается? **Все просто:** прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете; при отсутствии салфетки (платка) *кашляйте или чихайте в сгиб локтя*; не касайтесь немытыми руками носа, рта и глаз.

Используйте одноразовые медицинские маски по необходимости:

=ЕСЛИ У ВАС есть недомогание, кашель, насморк (так вы исключите распространение инфекции среди людей, в том числе обезопасите домочадцев)

=ЕСЛИ РЯДОМ есть люди, у которых имеются такие признаки (так вы защитите себя).

Соблюдайте основные правила ношения медицинской одноразовой маски:

- маска должна тщательно закрепляться на лице, плотно закрывать не только рот, но и нос, не оставлять зазоров;
- время ношения медицинской маски не должно превышать 2-3 часа;
- старайтесь не касаться маски руками, а если маска стала влажной - сменить на новую, сухую;
- использованную маску нельзя использовать повторно, ее следует правильно утилизировать (положить в полиэтиленовый пакет, пакет плотно завязать, выбросить в урну);
- надевать маску следует только в помещениях, в общественном транспорте, в безлюдных местах и на открытых пространствах носить маску нецелесообразно.

Если Вы заболели и у Вас имеются признаки гриппа, ОРВИ, во избежание осложнений необходимо оставаться дома и вызвать врача.

Только врач сможет правильно поставить диагноз и назначить лечение.

Что делать если в семье кто-то заболел гриппом/новой коронавирусной инфекцией?

— вызовите врача;
— выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного;
— ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями;
— часто проветривайте помещение;
— сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами;
— часто мойте руки с мылом;
— ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.);
— ухаживать за больным должен только один член семьи.