

Неспецифическая профилактика гриппа и других острых респираторных заболеваний



ГРИПП, ОРЗ, ОРВИ - простудные заболевания с воспалительным поражением преимущественно органов дыхания. Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) — группа остро-разных вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, передающихся воздушно-капельным путём и характеризующихся симптомами инфекционного токсикоза.

ОРВИ — самая распростра-

нённая на земном шаре группа заболева-

ний, объединяющая грипп, парагрипп, респираторно-синцитиальную инфекцию, риновирусную и аденовирусную инфекции и другие катаральные воспаления верхних дыхательных путей.

Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа.

Грипп - это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением ССС, ЦНС и органов дыхания. Грипп - разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ). Однако его нередко рассматривают отдельно от остальных заболеваний этой группы, поскольку он отличается от них особо тяжёлым течением, наличием тяжёлых осложнений и может закончиться смертельным исходом. Инкубационный период развития гриппа от 1 до 14 дней.

Пути передачи острой респираторной вирусной инфекции и гриппа:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

Симптомы ОРВИ обычно появляются спустя 1-3 дня после заражения вирусом и менее выражены, чем симптомы гриппа. Симптомы обычно достигают максимума через 3 или 4 дня и затем начинают уменьшаться. ОРВИ от других вирусных заболеваний отличает то, что нет значительного подъёма температуры. Больной ОРВИ является заразным в течение 2—3 дней после появления симптомов.

Симптомы гриппа:

- основной симптом - высокая температура (до 41,5 градуса), которая держится несколько дней (до 5);
- на фоне температуры отмечается головная боль (преимущественно в передней части - лоб, глаза, виски), ломота во всем теле, в первую очередь - в ногах, чуть позже присоединяется сухой кашель (признак трахеита).

К группе повышенного риска к заболеванию гриппом и острой респираторно-вирусной инфекции относятся:

- дети (особенно раннего возраста до 6 лет);
- пожилые люди (старше 60 лет);
- беременные женщины;
- медицинские работники;

- больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, тяжелая артериальная гипертония) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких).

И взрослые, и дети наиболее восприимчивы к простуде осенью и зимой, когда дети ходят в школу, и большинство людей проводят много времени вне помещений.

Неспецифическая профилактика гриппа и других острых респираторных заболеваний

Именно категории людей, входящих в группу повышенного риска, должны в первую очередь использовать средства профилактики гриппа и особенно внимательно наблюдаться врачами в случае заболевания гриппом. Лучшим средством противостояния гриппу и ОРЗ является **ПРОФИЛАКТИКА**.

Существуют 3 типа профилактики гриппа:

- профилактика при помощи вакцин (вакцинопрофилактика, специфическая),
- химиопрофилактика (средства против вирусов),
- неспецифическая профилактика, предполагающая соблюдение правил общественной и личной гигиены).



Неспецифическая профилактика гриппа – выполнение санитарно-гигиенических норм:

- комфортный температурный режим помещения;
- регулярное проветривание;
- ежедневная влажная уборка;
- одежда по погоде;

При выполнении мер личной профилактики, следует:

- не сближаться с больным больше, чем на 1 метр;
- избегать контакта с больными людьми;
- контактируя с заболевшими лицами, надевать маску;
- избегать мест большого скопления людей;
- закрывать рот и нос при чихании и кашле одноразовыми платками;
- не дотрагиваться до глаз, рта, носа грязными руками;
- соблюдение правил личной гигиены - мытье рук;
- промывание носа и носоглотки.

Что делать, если Вы заболели?

Гриппозный вирус передается от одного человека к другому воздушно-капельным путем – **при чихании и кашле, вместе со слюной**. Когда больной человек чихает или кашляет, он распространяет крошечные капли, в которых содержится вирус, и которые распространяются в воздухе, а затем оседают на поверхностях всех предметов в помещении, откуда вместе с частичками пыли могут проникать в верхние дыхательные пути всех находящихся здесь лиц.

1. Во-первых, заболев, нужно постараться не контактировать с другими людьми и поскорее вызвать врача, который даст рекомендации и советы по лечению. Желательно не выходить из дома в течение 7 дней с начала заболевания и не вздумайте пренебрегать мерами личной гигиены.

2. Во-вторых, нельзя забывать про обеззараживание (дезинфекцию). Если вы заболели гриппом, то эти мероприятия должны включать не только обеззараживание воздушной среды – главного фактора распространения возбудителей гриппа, но и различных предметов, обстановки и даже пола, на который оседают капли содержащего вирус аэрозоля, которые выделяются заболевшим человеком. Элементарным способом снижения концентрации инфекционного аэрозоля (пылевой, мелкодисперсной фазы) в воздухе является постоянное проветривание помещения. В период холодов проветривание рекомендуется осуществлять по 3-4 раза в день примерно по 15-20 минут.

2. Постельный режим.

3. По возможности не контактировать с близкими людьми.

4. Использовать одноразовые носовые платки, и после применения сразу выкидывать их.

5. Пить больше жидкостей с витаминами, а также клюквенные и брусничные настои, имеющие жаропонижающие свойства (не менее 3 л).

6. Придерживаться всех рекомендаций врача и употреблять препараты четко по схеме, особенно противовирусные. Нужно завершить полный курс приема препаратов, даже если вы думаете, что вы выздоровели.

7. Внимательно следите за состоянием своего здоровья, чтобы в случае его возможного ухудшения вовремя обратиться к специалисту и получить нужное лечение.

Если в семье кто-то заболел гриппом, нужно придерживаться следующих правил:

- если возможно, разместить заболевшего отдельно от остальных;
- менять маску необходимо каждые 2 часа;
- ухаживать за больным должен один человек;
- за больным не должна ухаживать беременная женщина;
- каждый член семьи должен соблюдать специальные гигиенические меры – часто мыть руки, использовать маски, протирать руки дезинфицирующими составами;
- следить за собой и остальными членами семьи на предмет обнаружения симптомов заболевания;
- стараться не наклоняться к больному ближе, чем на 1 метр;
- выделить отдельную посуду больному;
- тщательно отслеживать состояние больного, чтобы в случае вероятного ухудшения самочувствия вовремя обратиться к врачу для получения нужного лечения.



**Информация подготовлена администрацией
МАДОУ ЦРР – детского сада «Сибирячок» г.Лянтор**