

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций – ОРВИ. Грипп относится к группе ОРВИ.

## Как передается инфекция

Основной путь передачи данных заболеваний – воздушно-капельный. Вирусные частицы вместе с капельками слюны или слизи попадают в окружающую среду во время разговора, чихания или кашля заболевшего.

Также можно заразиться через рукопожатие, объятия, предметы обстановки, посуду.

## Как лечиться

Если почувствовали недомогание, поднялась температура, появились кашель или боли в горле – обратитесь за медицинской помощью! Самолечение недопустимо, особенно при гриппе.

Поставить диагноз и назначить лечение должен врач. Выполняйте все его предписания – своевременно принимайте лекарства, соблюдайте постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Без ограничений пейте горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфетками, регулярно мойте руки и используйте кожные антисептики.

## Как ухаживать за заболевшим

Чтобы инфекция не распространялась, изолируйте больного от здоровых членов семьи – выделите отдельную комнату и отдельную посуду.

Помещение, где находится больной, регулярно проветривайте. Предметы обихода, полы протирайте дезинфицирующими средствами. При уходе за больным гриппом или ОРВИ используйте медицинскую маску.

## Какая профилактика

Самый эффективный и надежный метод профилактики гриппа – вакцинация. Неспецифические способы профилактики гриппа и ОРВИ – прием противовирусных препаратов после консультации с врачом, витаминных комплексов, иммуностимуляторов.

Народные средства – натуральный витамин С в виде настоя шиповника, ягод клюквы, брусники, черной смородины, цитрусов, природные фитонциды – чеснок.

## Как распознать заболевание

- Резкое повышение температуры тела до 38-40° С
- Озноб
- Головная боль
- Боль в мышцах
- Общая слабость
- Кашель

## Какие могут быть осложнения

Болезнь может протекать легко, но иногда встречаются тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов. Частые осложнения гриппа:

- пневмония
- бронхит
- патология верхних дыхательных путей и ЛОР-органов – отит, синусит, ринит, трахеит
- поражения сердечно-сосудистой системы – миокардит, перикардит
- болезни нервной системы – менингит, менингоэнцефалит, энцефалит
- обострение хронических заболеваний



## 6 правил, чтобы избежать заражения гриппом и ОРВИ

- 1 Избегайте контакта с лицами, у которых появились признаки респираторного заболевания.
- 2 Сократите время пребывания в местах массового скопления людей, используйте медицинские одноразовые маски, меняя их каждые 4 часа.
- 3 После посещения мест общественного пользования мойте руки с мылом или протирайте их кожными антисептиками, промывайте нос теплой водой.
- 4 Проводите влажную уборку жилья, проветривайте и увлажняйте воздух в помещении.
- 5 Ведите здоровый образ жизни – полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность.
- 6 Соблюдайте тепловой режим, одевайтесь по погоде, избегайте перегрева или переохлаждения.