

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



## Грипп и ОРВИ

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить

распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

## **Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют**



### **Общие рекомендации**

- Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашляли.
- Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
- Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих
- При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

### **Основные рекомендации для населения**

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.

- Стараться не прикасаться ко рту и носу.
- Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
- Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.
- Используйте маски при контакте с больным человеком.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

### **Рекомендации по уходу за больным дома**

- Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.
- Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.
- Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
- По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
- Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина.
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
- Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.

### **Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ**

- При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр).
- Отдыхать и принимать большое количество жидкости.
- Закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!
- Необходимо носить маску, если находитесь на общей

территории дома поблизости от других людей.

- Сообщите своим близким и друзьям о болезни.

### **Рекомендации по использованию масок**

- Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом
- Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше.
- При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.
- Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.
- Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).
- Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.
- Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

### **Рекомендации для родителей:**

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
- Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

### **Что делать если ребенок заболел?**

- При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.



- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
- Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

## СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

<p><b>РЕПЧАТЫЙ ЛУК</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик</p>	<p><b>ШИПОВНИК</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме</p>	<p><b>БРУСНИКА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В</p>	<p><b>МАЛИНА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях</p>
<p><b>ЧЕСНОК</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии</p>			<p><b>КЛУКВА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждотолкающее средство</p>
<p><b>УКРОП</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Укроп содержит витамины группы В, соли железа, калия, кальция, фосфора, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена</p>			<p><b>ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды</p>
<p><b>КУРКУМА, ИМБИРЬ</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> <b>Куркума</b> стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма <b>Имбирь</b> оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет</p>	<p><b>ПЕТРУШКА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие</p>	<p><b>ЖИМОЛОСТЬ</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет</p>	<p><b>ЦИТРУСОВЫЕ</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет</p>

Источник: <http://www.mossanepid.ru/>, БСЭ