

Профилактика гриппа, ОРВИ и простуды.

Грипп и ОРВИ – сезонные инфекционные заболевания, передающиеся от зараженного человека к здоровому воздушно-капельным путем. Активная атака проникнувших в организм человека вирусов начинается после начала их размножения на слизистых оболочках носа, горла и бронхов.

Своевременная грамотная профилактика простудных и вирусных заболеваний способна надежно защитить организм во время сезонных эпидемий.

Чтобы предупредить заражение и максимально облегчить течение любой инфекционной вирусной болезни в случае ее наступления, достаточно соблюдать несколько простых, но действенных правил.

Необходимые меры для профилактики гриппа, ОРВИ и простуды: памятка

Самым главным и надежным методом профилактики гриппа и ОРВИ является избегание инфицирования. Это означает, что в период эпидемий лучше всего воздержаться от посещения людных мест.

ВАЖНО: Источник ОРВИ и гриппа – больной человек. Чем меньше контактов с людьми будет происходить, тем ниже риск заразиться вирусным заболеванием. Однако закрыться дома и совсем не посещать общественные места не удастся никому. Даже пятиминутная поездка в общественном транспорте или посещение магазина могут стать причиной заражения.

Поэтому, чтобы максимально сократить риски, нужно стараться повысить сопротивляемость организма действию вирусов и уменьшить их концентрацию в помещениях. Достичь этого можно следующими способами:

- частое проветривание комнат
- регулярная обработка предметов общего пользования дезинфицирующим раствором
- тщательное мытье рук
- регулярная влажная уборка
- увлажнение воздуха в комнатах при помощи специального увлажнителя
- использование влажных дезинфицирующих салфеток
- закапывание носа солевым раствором
- прогулки на свежем воздухе в любую погоду
- здоровый образ жизни (достаточное питание, сон не менее 8 часов в сутки, двигательная активность, закаливание)
- одежда по погоде, исключая потение
- своевременная вакцинация, создающая специфический иммунитет, если речь идет о профилактике гриппа

- прием противовирусных препаратов и стимуляторов иммунитета в случае необходимости

Когда стоит носить маску

ВОЗ рекомендует надевать защитную маску, в случае эпидемии гриппа, только в закрытых помещениях, поскольку на открытом воздухе это вовсе не имеет смысла.

Маска не может защитить от вируса, уж очень эти микробы мелкие и вполне в состоянии преодолеть любую ткань, но она в состоянии удержать мелкие капли слизи при кашле или чихании, концентрация вирусов в которых максимальна.

Маску рекомендуется надевать заболевшему гриппом человеку, особенно, если он вынужден находиться в одном помещении с ребенком. Для здорового человека использование маски не имеет смысла, особенно, если он не планирует непосредственный контакт с вирусоносителем

Если гриппом заболела кормящая мама, либо любой человек, который находится с малышом в постоянном контакте, маска может снизить вероятность заражения. Хотя лучше по возможности, избегать контакта с ребенком при заражении.

В период «масочного режима» защитные маски обязаны носить все, кто в силу своей работы контактирует с большим потоком людей.

Как носить защитную маску

Неправильное ношение маски не только не уменьшает вероятность заражения, но может его значительно увеличить.

- Если вы используете самодельную маску, она должна состоять не менее чем из 4 слоев марли.
- Маску можно стирать, но после этого, перед использованием обязательно нужно ее прогладить горячим утюгом с обеих сторон.
- Одноразовые маски следует менять не реже, чем через каждые два часа. Правда, при «масочном режиме» допускается замена маски раз в 4 часа, при том, что тот, кто находится в маске здоров
- Надевать маску следует таким образом, чтобы она закрывала и рот и нос, при этом важно, чтобы она была изготовлена из такого материала, который не минимально затрудняет дыхание
- Маска должна прилегать к лицу максимально плотно, постараться надеть ее таким образом, чтобы не было зазоров, в том числе в местах ее закрепления
- Не прикасайтесь к маске руками – на ней очень высока концентрация вирусов. Если вы маску поправили, просто прикоснулись, обязательно после этого вымойте руки с мылом или протрите дезинфицирующим раствором.

- Одноразовую маску нельзя использовать повторно и недопустимо стирать, а тем более высушивать на батарее.
- Утилизировать использованную одноразовую или многоразовую маску нужно в специально выделенный для этого пакет, который можно плотно закрыть, а затем уже в мусорное ведро.
- Если маска отсырела, на нее попали капли слюны или слизи из носа, менять ее нужно сразу, независимо от того, сколько времени она используется.

ГРИПП **КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ**

 **ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ**

 **НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ**

 **РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ**

 **ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ**

 **ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР**

 **ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА**

 **ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ**

 **НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ**