

Профилактика грипп и ОРВИ.

ОРВИ – это ряд острых вирусных заболеваний дыхательных путей, вызываемых различными вирусами: риновирусом, аденовирусом, респираторно-синцитиальным вирусом, вирусом парагриппа, коронавирусом и прочими. Грипп – это ОРВИ, вызванное вирусом гриппа. В настоящее время учёным известно более 200 разновидностей патогенных вирусов, которые могут быть причиной заболевания гриппом.

Как известно грипп опасен своими осложнениями и прежде всего со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самый высокий риск развития осложнений от гриппа угрожает детям в возрасте до двух лет, взрослым в возрасте 65 лет и старше и людям любого возраста с определенными заболеваниями, такими как хронические болезни сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ (например, диабет), или с ослабленной иммунной системой.

Кроме того, доказано, что переохлаждение организма резко подавляет иммунитет и снижает адаптационные возможности организма и человек более легко заболевает – недаром в народе эти заболевания называют простудными.

Профилактика гриппа: Нужно помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые санитарно-гигиенические правила.

Во-первых: Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки с мылом или с антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Во-вторых:

- Если Вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми и вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению.
- Соблюдайте постельный режим
- По возможности изолируйте себя от других членов семьи
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте

ВАЖНО! Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма и выполняйте все назначения врача.