

Памятка "Профилактика гриппа и ОРВИ".

Грипп, острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это заболевания верхних дыхательных путей вирусной этиологии, которые вызываются многочисленными возбудителями и передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки: при рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Как защитить себя от гриппа?

Для защиты своего здоровья используйте следующие меры:

- регулярно и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания;
- прикрывайте рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор;
- избегайте близких контактов с людьми с заболевшими людьми;
- регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку;
- одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждения, особенно при длительных прогулках;
- включите в рацион продукты и напитки, содержащие витамин С (цитрусовые, клюква, шиповник, облепиха, капуста).

При заболевании гриппом и ОРВИ, оставайтесь дома, вызовите врача. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи, носите медицинскую маску, соблюдайте правила личной гигиены. Это необходимо для предотвращения заражения других и дальнейшего распространения вируса.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.