

О способах профилактики ОРВИ и гриппа в домашних условиях

Каждый человек хотя бы раз в жизни болел ОРВИ или гриппом. Вопрос профилактики ОРВИ и гриппа простой, но очень сложно выполнимый на практике.

Почему мы решили поговорить об этом? Потому, что наступает сезон, и повальное распространение острых респираторных заболеваний среди детей, посещающих детский сады и школы, закрываются группы и классы, и объявляется карантин.

Подъем заболеваемости острыми респираторными заболеваниями обычно начинается с середины января и продолжается 6-8 недель. 50% заболеваний ОРВИ протекает не тяжело, в виде ОРВИ, но могут быть тяжелые осложнения в виде бактериальных инфекций (пневмония, бронхит и др.) если их не предупредить. А это огромный экономический ущерб, не выполненная в дни болезни работа, выплата больничных листов, покупка лекарств.

ОРВИ и грипп – это инфекционные вирусные заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем, поражающие верхние дыхательные пути, их основные симптомы - это недомогание, слабость, боль в горле, кашель, чихание, температура.

Больной человек выделяет вирус во внешнюю среду при кашле, чихании, сморкании. Вирусные частицы летают в воздухе и здоровый человек заражается при вдыхании этих частиц. Размножаются вирусы очень быстро: через 48 часов после заражения образуется такое количество новых вирусов, которого достаточно для поражения всего эпителия легких.

Вирус устойчив при низких температурах, может сохраняться при +4 градусах до 4 недель, прогревание до 60 градусов вызывает инактивацию вируса в течении нескольких минут, дезинфицирующие средства убивают – мгновенно.

Предупредить заражение можно несколькими способами:

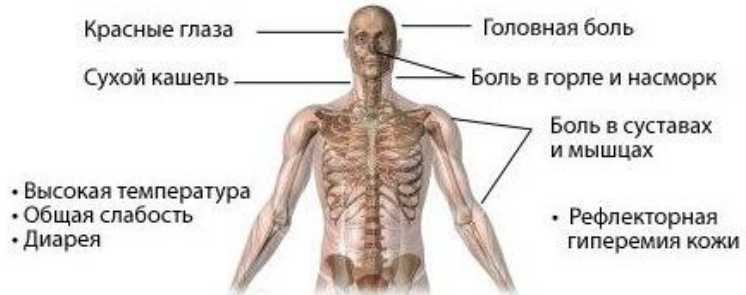
1. Одевайтесь по погоде. Причем учитывайте не только верхнюю одежду, но и то, как вы одеты в классе. Если в школе тепло, а вы одеты в две кофточка, то велика вероятность, что сначала вспотеете, а затем (на улице) переохладитесь.
2. Закаленный человек болеет реже. Поэтому – закаляйтесь.
3. Правильное питание с достаточным содержанием свежих сезонных овощей и фруктов также способствует укреплению иммунитета. В зимний период обязательно употребление по 2-3 зубчика чеснока ежедневно.
4. Используйте неспецифические иммунные средства для повышения факторов защиты организма: интерфероны.
5. Так как источником вируса является человек, то в период эпидемии желательно реже посещать общественные места: магазин, театр, переполненный автобус. Если школа, в которой учится ребенок, находится в 15 минутах ходьбы от дома, то лучше проделать этот путь пешком, а не использовать общественный транспорт.
6. Исходя из того, что вирусы “летают” в воздухе, минимизировать вероятность заражения можно уменьшив содержание вирусов в воздухе. Для этого чаще проветривайте помещение, в котором находится ребенок, и регулярно делайте влажную уборку.
7. Вирусы довольно долго “живут” на предметах мебели и игрушках – соответственно попадают на руки человека, а с невымытых рук в рот и дыхательные пути. Значит надо регулярно мыть руки с мылом.
8. Существуют также способы уменьшить концентрацию вирусов в дыхательных путях – это промывание носа и полоскание горла солевыми растворами. Делать это необходимо регулярно (3 раза в день). Полоскание горла раствором ромашки.
9. Если не повезло, и Вы все-таки заболели – болейте дома. Отмените запланированные мероприятия. Не стоит болеющим отправляться в школу.
10. Приучайтесь при кашле и чихании соблюдать «респираторный этикет» - пользоваться носовым платком или салфеткой, лучше одноразовыми, которые сразу же после использования выбрасываются.

Берегите свое здоровье! Оно одно!

ОСТОРОЖНО, ГРИПП!



Симптомы гриппа:



Когда нужно обратиться к врачу?

- затрудненное дыхание
- больной слабо реагирует на внешние раздражители
- дегидратация (отсутствие слез при плаче, сухие слизистые)
- длительная лихорадка
- эпилептический припадок

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ



Чаще мыть руки



Употреблять лук, чеснок, а также фрукты и ягоды, которые в большом количестве содержат витамин С – шиповник, черная смородина, брусника, клюква, лимоны.



Принимать противовирусные препараты



Витамины



Детям можно сделать амулеты из чеснока



Перед выходом на улицу обрабатывать носовые ходы оксолиновой мазью