

Профилактика гриппа и ОРВИ.

Наступление осени и зимы обычно связано с подъемом таких заболеваний, как грипп и острые респираторные вирусные инфекции. Холодное время года способствует переохлаждению организма и повышает опасность заболевания. Также распространению заболевания в это время года способствует скученность населения в помещениях, которая увеличивает вероятность встречи с инфекцией.

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – 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 ОРВИ (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.

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.