

## «Профилактика ОРВИ и гриппа»

*Что же такое простудные заболевания?*

Под термином «простуда» - как их часто называют в быту, в медицине имеется понятие ОРВИ И ОРЗ.

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. И еще одно сходство, что все эти заболевания вызываются вирусами.

Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа. *Грипп* – острое инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания. Источником при всех вирусных инфекциях является больной человек. Передаётся инфекция воздушно-капельным путём с капельками слюны, выделениями из носа при чихании, кашле, разговоре, заражение возможно также через посуду, предметы обихода (телефон, карандаши, игрушки и т.д.) – контактно-бытовой путь передачи.

При всех простудных заболеваниях от заражения, т.е. от проникновения вируса в организм, до развития болезни проходит несколько дней (1-14 дней) – этот период называется инкубационный. В это время вирус циркулирует в крови и отравляет организм своими продуктами жизнедеятельности, что проявляется характерными симптомами: высокой температурой, слабостью, кашлем, головной болью, насморком или заложенностью носа.

*А теперь поговорим, какие симптомы отличают грипп от остальных простудных заболеваний.* Нередко словом «грипп» в быту называют любое острое респираторное заболевание, что ошибочно, так как кроме гриппа на сегодняшний день описано еще более 200 видов других респираторных вирусов (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др.), вызывающих гриппоподобные заболевания у человека.

Для гриппа характерно резкое начало: температура тела поднимается до 39°C и выше, возникает слабость, человека бьет озноб, мучают головные боли и боль в мышцах.

Для гриппа, в отличие от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.

ОРВИ может начинаться как остро, так и постепенно, температура тела редко поднимается выше 38°C. Такие симптомы как чихание, сухой кашель, боль в горле, осиплость голоса появляются сразу в начале заболевания.

Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является *вакцинация или как мы ее называем - прививка*, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.

После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, поэтому вакцинация начинается заранее.

Во время проведения прививки вы должны быть здоровы. После проведения профилактической прививки в течение нескольких дней следует предохраняться как от переохлаждения, так и от перегревания и ограничить посещение публичных мест.

Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания. В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику.

*Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм:*

- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание;
- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств.
- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину.
- избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.
- соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).

Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Казалось бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.

*Как правильно мыть руки?*

Правильная техника мытья рук включает в себя использование достаточного количества мыла и промывания под проточной водой:

1. необходимо смочить кисти рук под струей воды;
2. намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;
3. как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т.к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия;
4. нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти; в этот момент руки под струей воды держать не нужно;
5. смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;
6. во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды;
7. руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца.
8. кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т.к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы.
9. использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваясь до ведра руками.

В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходим:

- избегать тесных контактов с больными людьми;
- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.

Профилактика ОРВИ и гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни:

- достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков;
- правильное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых: лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо ежедневно употреблять чеснок и лук. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий;

- больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.

*Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями.*

Одноразовую маску можно приобрести в аптеках, ватно-марлевую - несложно изготовить своими руками. В отличие от одноразовой маски, которую можно носить

не более 2-х часов, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно.

Правила использования маски: Всемирная организация здравоохранения дает следующие рекомендации относительно применения масок: маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров; не касаться закреплённой маски, сняв маску, тщательно мыть руки с мылом или спиртовым средством; влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую; не использовать вторично одноразовую маску; использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.

Особенности использования маски. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.

*Я заболел. Что делать?*

- Свести к минимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми.
- Соблюдать постельный режим - народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна. Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать маску.
- Пить много жидкости – минеральной воды, морсов и т.п.

*Если в доме больной необходимо:*

- разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой;
- выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье;
- помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (температура комфорта - 20-21°C); проводится ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств;
- при уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.