

**Профилактика
и
предупреждение
гриппа и орви**

Что такое грипп и основные меры профилактики гриппа (дополнительная информация).

Грипп — это тяжелая вирусная инфекция. Грипп может приводить к серьезным осложнениям, в ряде случаев заканчивается летально, особенно у маленьких детей, пожилых людей, у лиц со сниженным иммунитетом. У лиц молодого возраста также имеется высокий риск тяжелого течения гриппа.

Эпидемии гриппа случаются каждый год в холодное время года и поражают значительное число населения.

Начинается заболевание внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения. Кашель и насморк бывают не всегда. Грипп — вовсе не безобидное заболевание, как считают многие. Он опасен осложнениями, чаще всего такими, как бронхит, пневмония, поражение почек, сердца.

Учитывая тяжелое течение заболевания и возможные негативные последствия, в нашей стране проводится бесплатная иммунизация населения против гриппа.

В случае заболевания не стоит заниматься самолечением, принимать антибиотики: они не защищают от гриппа и других респираторных вирусных инфекций и не излечивают от него. Лекарственные средства стоит принимать только по назначению врача.

При первых признаках гриппа больного необходимо немедленно уложить в постель и вызвать медицинского работника на дом. Помещение, где находится больной, следует тщательно проветривать, убирать, мыть пол и обтирать мебель водой с добавлением дезинфицирующих средств. При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди носить медицинские маски, которые необходимо менять каждые 4 часа. Больному необходимо выделить отдельное бельё, посуду, полотенце, которые после употребления следует кипятить, а затем стирать. Посуду обрабатывать кипятком.

Основные меры профилактики гриппа

1. Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом. Исключите развлекательные мероприятия.

2. В местах скопления людей и при близком контакте с ними, например, на лекциях в аудитории, на занятиях в учебном классе, в библиотеке, при нахождении в общественном транспорте, или в магазине, носите маску, защищающую нос и рот.

3. Чаще мойте руки с мылом. Старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту, глазам.

4. Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном — на них могут быть вирусы гриппа.

5. Проветривайте свои жилые и учебные помещения. Проводите в них влажную

уборку с использованием бытовых моющих средств.

6. Соблюдайте режим дня, режим труда и отдыха, включите в свой рацион овощи, фрукты, соки, употребляйте достаточное количество жидкости.

Старайтесь ежедневно гулять на свежем воздухе.

Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.

7. При появлении симптомов гриппоподобного заболевания (повышение температуры тела, головная боль, боли в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) не ходите на занятия, оставайтесь дома, немедленно вызывайте врача поликлиники или скорую помощь.

С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является комбинация средств специфической и неспецифической защиты.

Индивидуальную профилактику гриппа можно разделить на два направления: неспецифическая и специфическая.

Неспецифическая профилактика предполагает применение средств, направленных на общее укрепление организма, создание барьеров на пути проникновения респираторных вирусов в организм через верхние дыхательные пути. Для укрепления организма проводят закаливание, витаминизацию, принимают средства, укрепляющие иммунитет. Для защиты органов дыхания используют прежде всего медицинские маски, а также такие средства, как оксолиновая мазь, гриппферон и др.

Специфическая профилактика предполагает введение вакцины. Вакцина защищает от заболевания гриппом, но не защищает от заболеваний, вызванных другими респираторными вирусами негриппозной этиологии.

Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в данном эпидемическом сезоне. Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания ОРВИ и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы.

Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения — оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома.

Не следует пренебрегать народными средствами профилактики — чесноком и луком. Они содержат особые вещества — фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности отдельно или в составе блюд.

В период эпидемии гриппа рекомендуется принимать витамин С («Аскорбиновая кислота», «Ревит»), а также натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине, цитрусовых и чаях, морсах из растений, богатых витамином С (шиповник, клюква, брусника, черная смородина и др.)

Соблюдать гигиену рук: грипп может распространяться через загрязненные руки или предметы, поэтому дети, родители и персонал должны знать о важности

соблюдения гигиены рук и о надлежащих методах мытья рук; детям и персоналу необходимо часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания, перед едой и после посещения туалета; в туалетах и гигиенических комнатах необходимо бесперебойное наличие мыла, бумажных полотенец и дезинфицирующих средств; классные руководители ведут надзор за детьми (учащихся младших классов общеобразовательных школ) во время мытья рук.

«Респираторный этикет».

Вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки.

Для соблюдения «респираторного этикета» дети и персонал должны быть обеспечены одноразовыми платками и проинструктированы о важности «респираторного этикета», включая нежелательности касания лица руками. При отсутствии носового платка эпидемиологи рекомендуют чихать или кашлять в сгиб локтя, ограничив рукавом пространство распространения вирусов и сохранив в чистоте собственные руки.

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**
(по материалам сайта www.rospotrebnadzor.ru)

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром и тяжёлый острый респираторный синдром.

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

Чувство усталости

Затруднённое дыхание

Высокая температура

Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее необходимо обратиться за медицинской помощью!

Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

Как правильно носить медицинскую маску?

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

Что можно сделать дома?

Расскажите своим родным и близким о профилактике коронавируса.

Объясните им, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица. Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривайте помещение.

Кто в группе риска?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом.

В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные. Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

Ссылки на видеоинструкции:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=iMICBiv1OIA>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=fuvMbV2XbzY>
3. <https://youtu.be/2AYpzEnyyUo>

Правила использования медицинской маски

КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.

При контактах со здоровыми людьми, в случае если вы больны.

ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу.

СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно.

КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу.

КАК ЧАСТО?

Менять маску – 1 раз в 3 часа (или чаще).

Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.

УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования.

ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ.