Памятка о мерах профилактики заболеваемости ОРВИ

Грипп и ОРВИ передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами и бактериями.

Возбудители ОРВИ передаются через кашель или чихание больного. Любой человек, близко контактирующий с больным с симптомами ОРВИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах), подвергается риску воздействия инфекционных капель. Вирусы могут попасть в организм через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

Соблюдение личной гигиены предупреждает распространение респираторных инфекций.

Общие рекомендации:

- Прикрывайте нос и рот салфеткой при кашле или чихании. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.

- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после чихания или кашля.

- Используйте спиртосодержащие средства для мытья рук.

- Избегайте близкого контакта с больными людьми.

- Не прикасайтесь к глазам, носу и рту.

- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.

- Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, держитесь на расстоянии не менее 1 метра.

- При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

**Грипп** – сезонная воздушно-капельная вирусная инфекция. Источником инфекции является больной человек в течение 7 дней от начала заболевания. Вирус гриппа очень быстро распространяется. При чихании, кашле и даже разговоре из носоглотки больных в окружающую среду выбрасываются частицы слюны и мокроты вместе с вирусами гриппа. Если больной прикроется носовым платком во время чихания, то количество выбрасываемых в воздух аэрозольных частиц снизится в 10-70 раз, а при использовании марлевой повязки вирус и вовсе не выделяется в окружающую среду. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду. Болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 0С, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

**Что делать, если вы заболели?**

**При появлении первых симптомов необходимо немедленно обратиться к врачу**. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. **Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни.**

**В целях профилактики гриппа и ОРВИ необходимо:**

- принимать витаминно-минеральные комплексы, витамины А, С, В, сироп из плодов шиповника, употреблять в пищу продукты, содержащие фитонциды – лук, чеснок;

- соблюдать правила личной гигиены. Возьмите себе за правило, как можно чаще тщательно мыть (или обрабатывать антисептиком) руки, особенно после соприкосновений с ручками дверей, уборными. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот;

- применяйте одноразовые медицинские маски! Причем одевать ее стоит как раз на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании.

Основная мера профилактики гриппа – ВАКЦИНАЦИЯ!!!

Лучшее время для ее проведения - с сентября по ноябрь, но не поздно прививаться и в более поздние сроки. Развитие иммунитета начинается уже со 2-го дня после прививки и достигает максимума на 15 - 30-й день.