



ГРИППУ И ПРОСТУДЕ СКАЖЕМ «НЕТ!»

Грипп – острое респираторное вирусное заболевание, вызываемое вирусами гриппа и выделяющееся среди острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) у людей из-за возможного тяжёлого течения болезни и поражения сердечно-сосудистой системы, центральной и бронхолегочной систем.

Симптомы гриппа появляются от первых часов заражения до 2-3х суток и включают в себя лихорадку, кашель, головную боль, боль в глазных яблоках мышцах и суставах, слабость, боль в горле и насморк. При этом кашель может длиться две и более недели.

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей, передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека. К числу ОРИ относят грипп, парагрипп, аденовирусные, респираторно-синцитиальные, риновирусные инфекции др. Заболеваемость ОРИ среди детей ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых.

Симптомы ОРИ – насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, зуд в носовых ходах, озноб, усталость, повышение температуры тела.

Профилактика гриппа и ОРИ

- Ограничить посещение массовых мероприятий, особенно проходящих в закрытых помещениях.
- Избегать тесного контакта с людьми, имеющими признаки ОРИ.
- Регулярно мыть руки с мылом после возвращения с улицы.
- Обеспечить часто проветривание помещения и проведение влажной уборки.
- Обеспечить влажное протирание поверхностей, с которыми наиболее часто соприкасается человек в течение дня – столы, стулья, дверные ручки и т.д.

- Обязательно соблюдать **«респираторный этикет»** – свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний:
- ✓ При кашле и чихании использовать носовой платок или одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования.
- ✓ При отсутствии носового платка, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода.
- ✓ Важно часто и тщательно мыть руки с мылом или использовать антибактериальные гели, салфетки для рук и стараться не прикасаться к лицу невымытыми руками.

Если заболели гриппом и ОРИ

- При первых симптомах заболевания вызвать врача или бригаду скорой медицинской помощи на дом и не заниматься самолечением.
- Соблюдать постельный режим,
- Соблюдать достаточный питьевой режим (компот из сухофруктов, морс, чай).
- Максимально ограничить свои контакты с окружающими в доме, чтобы не заразить их;
- Использовать маску, если нельзя исключить контакты в доме от других людей;
- Выполнять частое проветривание помещения.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!