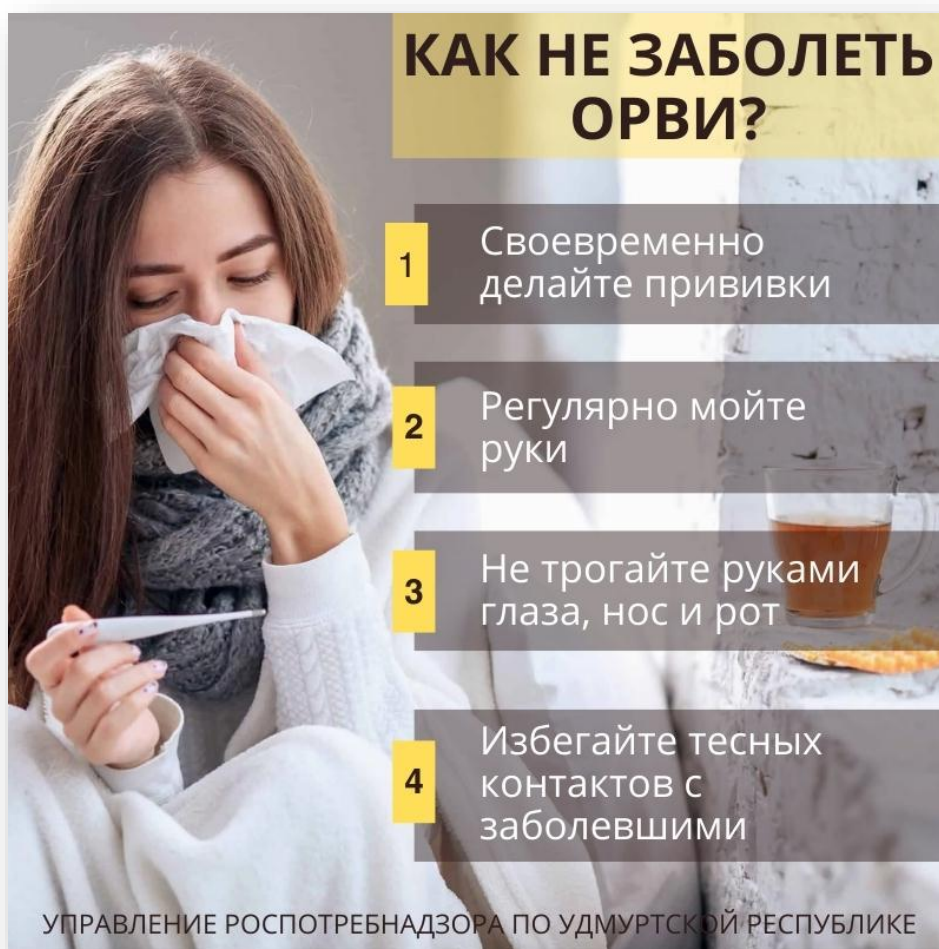


Профилактика гриппа и ОРВИ



Зимний сезон – это время, когда наблюдается рост респираторных инфекций. В это время намного легче заразиться гриппом и ОРВИ.

Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций с воздушно-капельным путём передачи возбудителя. Наиболее частыми симптомами неосложненного гриппа являются: внезапное начало с лихорадкой (с температурой 38°C и выше), ознобом, головной болью, мышечной болью и сухим кашлем. Кашель может длиться долго, остальные жалобы обычно проходят через 2-7 дней.

Вирус гриппа устойчив к низким температурам и хорошо распространяется в сухом воздухе. Кроме того, в осенне-зимний сезон люди проводят много времени в закрытых помещениях, на небольших площадях, и реже проветривают их, что также облегчает распространение вируса.

При тяжелом течении гриппа часто возникают серьезные поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы. Распространенными осложнениями после гриппа являются

синуситы, бронхиты, отиты, обострение и усугубление хронических заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно гриппом и ОРВИ переболевают 10% населения планеты.

В целях предупреждения заболевания гриппом и ОРВИ жителям региона необходимо соблюдать ряд правил:

- в период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не рекомендуется посещение массовых зрелищных мероприятий, мест массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности, сократить время пребывания в таких местах;
- в общественных местах не следует пренебрегать средствами индивидуальной защиты органов дыхания – масками;
- необходимо избегать общения с лицами с признаками заболевания ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе;
- при пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания. Особенно это касается детей, которых некоторые родители любят укутывать сверх меры;
- старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций;
- при ухудшении самочувствия и появлении характерных симптомов необходимо обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением.

ВАЖНО!

Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детский сад или школу. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение при несоблюдении постельного режима, но и для других детей, контактирующих с больным

В соответствие с СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней» в случае, если в группе или в классе по причине заболевания гриппом или ОРВИ отсутствует более 20% детей, школьные занятия и посещение детьми дошкольных организаций приостанавливают.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?

- 
- 1 Часто и тщательно мойте руки с мылом
 - 2 Избегайте прикосновений к глазам, носу, рту в течение дня
 - 3 Соблюдайте респираторный этикет, а именно – прикрывайте рот и нос при кашле и чихании, носите защитную маску в местах скопления людей
 - 4 Оставайтесь дома при плохом самочувствии
 - 5 Избегайте тесных контактов с больными людьми

УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

ЭПИДБЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

- 
- 1 Сразу после выхода из транспорта обработайте руки антисептическим гелем или протрите салфетками
 - 2 В течение поездки старайтесь не прикасаться к лицу, не тереть глаза и не трогать нос немытыми руками
 - 3 Используйте одноразовые маски

УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ