

- При контакте с больным человеком используйте маски, принимайте арлегол (арбидол), ремантадин, интерферон, смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью.



Единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация!

Если уберечься не удалось и вы все-таки заболели:

- Оставайтесь дома, сразу ложитесь в постель и вызовите врача.
- Не занимайтесь самолечением, соблюдайте рекомендации врача.
- По возможности держитесь от здоровых людей на расстоянии (1 метр). Если нельзя выделить для больного отдельную комнату, необходимо огородить его кровать шторой или ширмой, выделить для больного отдельную посуду.
- Принимайте большое количество жидкости (соки, компоты, отвар шиповника, кисели, питье должно быть не очень горячее, а просто теплое).
- Закрывайте рог и нос носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами (после использования этот материал необходимо утилизировать или постирать).
- Необходимо чаще проводить влажную уборку и проветривать комнату, где находится больной.

Профилактика ОСТРЫХ респираторных инфекций и гриппа





Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем и вызываемые различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа и др.) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и др.).

Выделяющиеся с мельчайшими каплями слюны и мокроты вирусы разлетаются при кашле и чихании на расстояние до 3 метров, а при оживленном разговоре – до 1 - 1,5 метра. Заражение может происходить и через предметы обихода (столовая посуда, полотенца и др.).



Заболеемость ОРИ и гриппом регистрируется в течение всего года, но массовое распространение наиболее часто возникает осенью и зимой.

Это связано с витаминным дефицитом в этот период, простудным фактором, со скудностью



населения в холодное время года. Заболевания встречаются в виде отдельных случаев и эпидемических вспышек.

Простуда, или ОРИ – более легкая вирусная инфекция дыхательных путей, но к ней тоже следует относиться осторожно.

Грипп почти всегда начинается внезапно, на 1 – 3 день после заражения, и просто «валит с ног»: температура тела до 38 – 40 °С и выше, озноб, головная боль, разбитость, боли в мышцах, суставах, пояснице. Снижается аппетит, одолевают дневная сонливость, апатия, появляются насморк, чихание, герпес на губах, сухой и болезненный кашель.

При несвоевременном лечении у больных могут развиваться тяжелые осложнения: пневмония, бронхит, гайморит, воспаление среднего уха, ангина, миокардит и др. Под влиянием гриппа нередко обостряются хронические заболевания сердца, сосудов, нервной системы, ревматизм, туберкулез.



При первых признаках гриппа оставайтесь дома и немедленно вызывайте врача.



Можно ли предупредить заболевание ОРИ и гриппом? Можно! Для этого выполняйте следующие рекомендации.

- Соблюдайте режим труда и отдыха, не переутомляйтесь. Больше бывайте на свежем воздухе, вместо переполненного общественного транспорта на работу и с работы ходите пешком, одевайтесь по погоде.
- Систематически проветривайте квартиру и рабочее помещение. Полезно спать при открытой форточке, но при этом избегайте сквозняков.
- Включайте в свой рацион витамины, особенно витамин С, фрукты и овощи, лук, чеснок, мед.
- Увеличивайте свою физическую активность, закаливаете организм: утренняя зарядка при открытом окне, ежедневные пробежки, плавание, игры на свежем воздухе.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми. Регулярно мойте руки с мылом. Старайтесь не прикасаться руками ко рту, носу, глазам. Избегайте объятий и поцелуев.
- Пейте адаптированные: настойки женьшеня, родиолы розовой, элеутерококка.