**Памятка по профилактике гриппа иОРВИ**

**Что нужно знать о гриппе и ОРВИ?**

Грипп –это высоко контагиозная вирусная инфекция, ОРВИ –острая респираторная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38 ̊С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Возбудители гриппа–вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе.

**Как происходит заражение?**

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию -пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

**Кто является источником инфекции?**

Основным путем распространения вирусов гриппа и ОРВИ от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки.

**Как проявляется грипп и ОРВИ?**

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

**Когда следует обращаться за медицинской помощью?**

Необходимо обращаться за медицинской помощью, если вы испытываете одышку или затрудненное дыхание, или если высокая температура не спадает в течение более чем 3 дней, ощущение ломоты в суставах, а также проявление симптомов простуды: кашель, насморк. Во время эпидемии – незамедлительно! Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами и принимать профилактические меры.

**Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ**

* Стараться избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть носителями вирусов или заболевшими (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
* Использовать индивидуальные средства защиты (маски);
* Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину;
* Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, или протирать спиртосодержащими салфетками для рук, особенно после кашля или чихания.
* Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук, при этом пользоваться автоматической сушкой - обдувом нежелательно, предпочтительны одноразовые бумажные полотенца;
* После возвращения с улицы домой - обязательно вымыть руки и лицо с мылом, промыть или оросить носовые ходы изотоническим раствором соли.
* Вирус-возбудитель проникает в организм через слизистые оболочки. Прикасаться к лицу, глазам можно только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу - использовать дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе или воспользоваться одноразовой салфеткой при необходимости прикосновения к глазам или носу.
* Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку;
* Избегать большого скопления людей;
* Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, так как распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
* Вести здоровый образ жизни (заниматься физической культурой, сбалансированное питание, богатое витаминами, активный отдых на свежем воздухе, полноценный сон);
* Избегать как переохлаждений, так и перегревания;
* При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

**Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?**

* Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;
* При первых симптомах заболевания вызовите врача;
* Соблюдайте постельный режим;
* Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте;
* Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;
* Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами;
* Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно антивирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы;
* Минимизировать телесные контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
* Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно.
* Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.
* При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, при его отсутствии - ладонями или локтевым сгибом. Эта нехитрая мера снижает концентрацию вирусов в окружающей больного воздушной среде до 70 раз!
* Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
* Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
* Проводить влажную уборку дома ежедневно, не забывая про дверные ручки, выключатели, пульты управления оргтехникой. Для дезинфекции воздуха использовать портативные кварцевые лампы и воздухоочистители.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом или ОРВИ и его неблагоприятных последствий!

В памятке использованы разработки Роспотребнадзора России.

Центр медицинской профилактики ОГБУЗ ЕАО «Областная больница»