

Как защитить себя и своих близких от вирусной инфекции. Осторожно ГРИПП !!!

1. Прикрывайте нос салфетками, когда чихаете и кашляете.
2. Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.
3. Чихайте и кашляйте в локоть, если салфетки нет.
4. Регулярно мойте руки с мылом не менее 20 секунд или протирайте их спиртосодержащим средством для обработки рук.
5. Не трогайте глаза, нос, рот невымытыми руками.
6. Избегайте объятий рукопожатий и поцелуев при встрече, в период эпидемии.
7. Избегайте мест массового скопления людей или сократите время пребывания в них.
8. Укрепляйте иммунитет: принимайте витамины, ешьте овощи и фрукты, пейте травяные чаи и настои.
9. Проветривайте помещение как можно чаще, делайте влажную уборку.
10. Важно для мам: продолжайте кормить грудью, материнское молоко – самый важный источник иммунной системы для вашего малыша.



Если вы чувствуете себя больным или у вас симптомы, похожие на симптомы гриппа, соблюдайте следующие правила!!!

- Немедленно обратитесь к врачу
- Оставайтесь дома: не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.
- Постарайтесь находиться в отдельной комнате от остальных членов семьи.



- Носите марлевую повязку. Меняйте ее через 4 часа.
- Строго соблюдайте все рекомендации врача.

Неспецифическая профилактика. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить близких, необходимо знать основные пути передачи вируса гриппа. Вирус передается от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, когда микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе и затем оседают на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих лиц. Больной человек наиболее интенсивно выделяет вирус первые 3–4 дня болезни (хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления). Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°C), а

также бактерицидных средств и антисептиков в соответствующих концентрациях и при соблюдении экспозиций воздействия.

Что нужно предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

- избегать контакта с больными людьми, либо при контакте надевать медицинскую маску;

Клинические исследования по изучению эффективности масок в предотвращении передачи респираторных вирусов от человека к человеку показали, что правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%. Так, при использовании одноразовых масок необходимо: влажную или отсыревшую маску сменить на новую, сухую; закончив уход за больным, маску снять, выбросить и вымыть руки; избегать повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования.

- регулярно проветривать помещение;

Простейшим способом снизить концентрацию инфекционного аэрозоля (мелкодисперсной, пылевой фазы) в воздухе является регулярное проветривание помещения. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом температура воздуха в помещении, где находится больной, не должна опускаться ниже 20°C.

- соблюдать «Респираторный этикет»;

Это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний:

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;

- при отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони (а в сгиб локтя, например), т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

- важно часто и тщательно мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (антисептиками) и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам.

- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Чтобы избежать распространения гриппа, необходимо выполнять профилактические мероприятия и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа.

Будьте здоровы!