



# Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Профилактика гриппа и ОРИ

**Р**еспираторные вирусы циркулируют во внешней среде, передаются от человека к человеку воздушно-капельным и контактными путями и их воздействие на организм усугубляется неблагоприятными условиями в зимний период – низкой температурой воздуха, перепадами температуры между улицей и помещением, холодным воздухом и ветром на улице и сухим воздухом внутри помещений, дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня.



Грипп – инфекционное респираторное заболевание, которое отличается тяжелым течением и, помимо, обострения хронических заболеваний, сопровождается высоким риском развития таких осложнений, как отиты, синуситы, бронхиты, пневмонии, неврологические (менингиты, энцефалиты) и сердечно-сосудистые (миокардиты, эндокардиты) нарушения и другие (полиорганная недостаточность и сепсис). Даже при легкой форме гриппа могут возникнуть осложнения, особенно если больной переносит грипп на ногах, не обращается за медицинской помощью.

Осложнения в большей степени затрагивают детей раннего возраста, пожилых людей старше 60 лет, людей любого возраста, страдающих хроническими заболеваниями дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем. Именно они в первоочередном порядке должны использовать все имеющиеся средства профилактики и соблюдать все врачебные назначения в случае заболевания.

Комплексный характер защиты предполагает, в первую очередь, специфическую профилактику гриппа с использованием вакцин. Вакцинация проводится ежегодно в октябре-ноябре месяцах и всегда вакцинами, содержащими актуальный штаммовый состав вирусов гриппа.

**В дополнение к вакцинации необходимо помнить о правилах, соблюдение которых позволит больным людям не заражать здоровых, а здоровым – не заразиться от больных:**

- сократите присутствие в местах или на мероприятиях с участием большого количества людей, особенно если оно проходит в закрытом помещении;

- ограничьте контакты с больными людьми – не посещайте без особой надобности поликлиники и больницы, не навещайте, особенно с ребенком, заболевших родственников без использования средств защиты органов дыхания;

- соблюдайте правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом, применяйте гигиенические и дезинфицирующие салфетки;

- регулярно и часто проводите проветривание и влажную уборку помещений;

- проводите влажную очистку и дезинфицируйте с помощью бытовых моющих средств поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.);

- проводите влажную очистку детских игрушек;

- соблюдайте «респираторный этикет» – прикрывайте рот и нос одноразовым платком, когда чихаете или кашляете, выбрасывайте одноразовый платок сразу после использования, кашляйте и чихайте в изгиб локтя, не трогайте руками нос, рот и глаза;

- правильно выбирайте одежду для нахождения на улице;

- придерживайтесь здорового образа жизни – полноценный сон, избегание стрессов и переутомлений, оптимальная физическая активность, закаливающие процедуры, сбалансированное и рациональное питание.

Не назначайте себе самостоятельно противовирусные и иммунорегулирующие лекарственные средства. Назначение лекарств даже с профилактической целью – задача врача!

**Если Вы заболели ОРИ:**

- оставайтесь дома, при необходимости обратитесь к врачу и соблюдайте все рекомендации;

- соблюдайте постельный режим, что особенно важно при заболевании гриппом;

- максимально ограничьте свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;

- чаще проветривайте помещение; все лекарственные препараты применяйте только по назначению врача;

- дети с симптомами ОРИ должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

Научите своих детей и близких, покажите на собственном примере правила профилактики ОРИ и гриппа!