

Заражение вирусом, вызывающим ОРВИ, происходит воздушно-капельным путем (вдыхание микроскопических частей слизи от кашляющего или чихающего человека) или из-за самозаражения (касание слизистой глаз, рта или носа) после контакта

с заболевшими людьми или предметами, ими использованными.

Меры неспецифической профилактики

- прикрывайте рот и нос при чихании или кашле;
- избегайте прикосновений ко своему рту и носу;
- соблюдайте «дистанцию» при общении;



Грипп – это разновидность острой респираторной вирусной инфекции, которая, как правило, рассматривается отдельно от остальных заболеваний этой группы. Грипп отличается от других инфекций особо тяжелым течением, наличием осложнений и может закончиться смертельным исходом.

Как защитить себя от гриппа?

Прививайтесь!

Антитела появятся в одном из двух случаев: либо вы переболеете, либо вы привьетесь.



Мойте руки!

Не трогайте свое лицо. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки.

Чистый и прохладный воздух!

Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом, теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально. **Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений.** Любая система отопления сушит воздух. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.

Увлажняйте слизистые оболочки!

В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование местного иммунитета — защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают — работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. Главный враг местного иммунитета — сухой воздух. **Увлажнять слизистые оболочки очень просто:** 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг — тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы. Солевым раствором также регулярно полощите рот.

Сбалансированное питание!

Ешьте как можно больше продуктов с витаминами С (цитрусовые, клюква) и Е (орехи, семечки, брокколи). Кроме того,



старайтесь ввести в рацион продукты с необходимыми микроэлементами: селеном (каши, чеснок), марганцем (брусника, мясо, молоко), цинком (семечки, яблоки, мед, инжир), медью (чернослив, орехи), железом (мясо, помидоры), йодом (морская рыба), фитонцидами (чеснок, лук).

Общие рекомендации

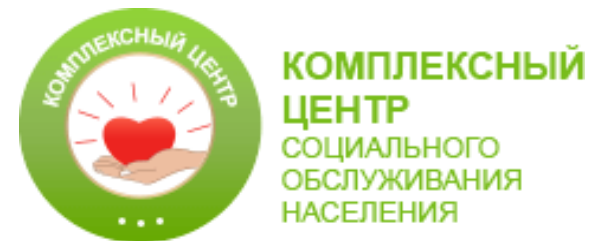
- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- при контакте с больными людьми надевать маску (особенно маска необходима уже заболевшему человеку, чтобы не заражать окружающих);
- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что

поможет организму бороться с любыми инфекциями.



Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.



Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Краснотуранский»

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА и ОРВИ

