Памятка для населения Минераловодского городского округа по

профилактике гриппа и ОРВИ

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

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.

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача.

Недопустимо, чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием антибиотиков (часто неоправданный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериозу, формированию устойчивых форм бактерий.

В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С, такие как квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды - чеснок и лук.

При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

Самое эффективное средство в профилактике гриппа - вакцинация. Она проводится осенью, до начала эпидемии. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80 % провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного: вакцинация должна проводиться в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, имеющим соответствующий допуск. Перед вакцинацией обязателен осмотр врача. Вакцинация против гриппа не проводится в период острых инфекционных заболеваний другого генеза и в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку, и детям в возрасте до 6 месяцев.

Пройдя вакцинацию против гриппа, вы защитите свой организм от атаки наиболее опасных вирусов гриппа, но остается еще более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому, в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики, а также:

* Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
* Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
* Носить медицинскую маску (марлевую повязку);
* Регулярно после посещения мест общественного пользования мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук, промывать нос тёплой водой;
* Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
* Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

По вопросам вакцинации рекомендуем обратиться в ГБУЗ «Минераловодская районная больница» (г. Минеральные Воды, ул. Горская 76, городская поликлиника каб. №228).

Берегите себя и своих близких и оставайтесь здоровы!

Санитарно-противоэпидемическая комиссия Минераловодского городского округа