

# Профилактика вирусных инфекций.



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) и грипп на сегодняшний день являются наиболее массовыми сезонными заболеваниями. Помимо непосредственного вреда здоровью человека, грипп и ОРВИ способны обострять течение других заболеваний, что представляет особую опасность для людей с хроническими патологиями и ослабленной иммунной системой - пожилых, новорожденных, пациентов с сердечнососудистыми заболеваниями и др.

**ОРВИ** - острые респираторные вирусные инфекции, которые передаются воздушно-капельным путем. К этой группе заболеваний относятся грипп, парагрипп, аденовирусная, риновирусная и другие инфекции.

## **Пути передачи инфекции.**

Передача вирусной инфекции происходит в основном воздушно-капельным путем. Вирус выделяется со слизистых оболочек дыхательных путей при дыхании, кашле, чиханье или разговоре и находится во взвешенном состоянии. Также передача вируса осуществляется контактным путем через грязные руки: при рукопожатии, через поручни в общественном транспорте, ручки дверей в организациях, общественных зданиях, деньги, канцелярские принадлежности через предметы обихода: белье, игрушки, посуду, соски и пр.

Вирусы гриппа и иных острых респираторных заболеваний достаточно устойчивы во внешней среде. Поэтому заразиться через загрязненные (вирусами) предметы можно спустя длительное время.

## **Наиболее важные симптомы гриппа:**

- повышение температуры до 38 градусов;
- выраженные головные и мышечные боли, «ломота в теле»;
- сухой и болезненный кашель при отсутствии насморка;
- сильная слабость;
- появление одышки (затруднение дыхания).

## **ПОМНИТЕ: Самолечение при гриппе недопустимо!**

*При появлении первых признаков затруднения дыхания (даже незначительных) необходимо срочно вызвать врача на дом и четко следовать его рекомендациям.*

### **Что делать, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:**

- избегать контакта с больными людьми;
- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки и не только перед едой (исследования показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют со слизистыми носа, глаз и рта, а значит, являются потенциальными источниками заражения);
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

### **Если Вы все-таки заболели:**

- оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;
- соблюдайте постельный режим;
- по возможности изолируйте себя от других членов семьи;
- пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте;
- больше пейте (при болезни потребность в жидкости растет; старайтесь пить теплые напитки: горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды);
- выполняйте все назначения врача;
- внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

### **ЭТО ВАЖНО!**

- нельзя переносить заболевание «на ногах»;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**