

Мероприятия по предупреждению распространения гриппа и острых респираторных вирусных инфекций

Для граждан:

1. Максимально ограничить посещение мест большого скопления людей.
2. Избегать близкого контакта с больными людьми (с явлениями насморка, чихания, жара (температуры), кашля), если это невозможно – при общении обязательно использовать медицинскую маску.
3. В случае, если заболел один из членов семьи, всем остальным членам семьи, проживающим вместе с больным, одевать маски при общении.
4. В помещении, где находится заболевший член семьи, влажную уборку проводить ежедневно. Проветривание так же проводить регулярно (без присутствия заболевшего).
5. Соблюдать правила личной гигиены (при кашле и чихании прикрывайте рот носовым платком, одевайте маску), чаще мыть руки с мылом, избегать переохлаждения.
6. Придерживаться здорового образа жизни (полноценный сон, употребление «здоровой» пищи).
7. Употребляйте в пищу продукты, богатые витаминами: апельсины, лимоны. Начните приём комплексных витаминных препаратов с профилактической целью с учётом рекомендации врача.
8. В случае проявления первых симптомов ОРВИ вызовите врача на дом.
9. Если на фоне обычного течения ОРВИ появился один из следующих симптомов: кашель с мокротой розового цвета, одышка при обычной физической нагрузке, надсадный сухой кашель, высокая температура, не снижающаяся на фоне проводимого в соответствии с рекомендациями врача лечения, - немедленно вызывайте скорую помощь. У детей к угрожающим симптомам относятся – сонливость, частое и затруднённое дыхание, появление синюшности губ.
10. Помните, что на фоне ОРВИ обостряются хронические заболевания. Не прекращайте приём препаратов, которые Вы применяете для лечения других заболеваний (сахарный диабет, гипертония и т.д.). В отношении дозы препаратов – посоветуйтесь с врачом.
11. В случаях, если предложена госпитализация по экстренным показаниям, не отказывайтесь. Грипп имеет коварное течение, осложнения развиваются быстро и имеют крайне тяжёлый характер.
12. Беременным женщинам целесообразно ограничить посещение женских консультаций, согласовав режим посещения с врачом – гинекологом. При посещении женской консультации обязательно пользоваться маской.

Для руководителей и сотрудников трудовых коллективов:

1. В период эпидемического подъёма заболеваемости введите в учреждении масочный режим, не допускайте приёма посетителей сотрудниками без масок.

2. В случае использования медицинской маски необходимо соблюдать режим ее смены (медицинскую маску одноразовую необходимо менять каждые 2-3 часа).
3. Обеспечьте соблюдение оптимального температурного режима в учреждении.
4. Проветривайте помещения регулярно без присутствия сотрудников.
5. При возможности обеспечьте влажную уборку помещений с применением моющих хозяйственных средств не менее 3-х раз за время рабочего дня.
6. Не допускайте к работе сотрудников с признаками заболевания.
7. Рекомендуйте сотрудникам при появлении первых признаков заболевания оставаться дома и вызывать врача на дом.
8. Если ваша работа связана с приёмом посетителей – чаще мойте руки, протирайте рабочие поверхности мебели с применением обычных хозяйственных средств.
9. Обеспечьте работающих на открытом воздухе помещениями для обогрева и приема пищи.

Для руководителей образовательных учреждений

1. В период эпидемического подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо строго соблюдать оптимальный тепловой режим в образовательных учреждениях, режим проведения дезинфекции и режим проветривания.
2. В случае выявления больных гриппом в дошкольных и общеобразовательных учреждениях проводить мероприятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1.2.1319-03 «Профилактика гриппа».
3. Максимально ограничить проведение массовых культурных и спортивных мероприятий с участием детей.
4. В образовательных учреждениях усилить контроль за состоянием здоровья приходящих на занятия детей. Категорически не допускать на занятия (посещение детского сада) детей с явными признаками ОРВИ.
5. Максимально ограничить проведение мероприятий на открытом воздухе.
6. Обеспечить в дошкольных образовательных учреждениях ежедневное проведение осмотров медицинским работником детей, общавшихся с больным ОРВИ (гриппом), с измерением температуры тела и осмотром слизистой носоглотки.

Профилактика гриппа (сайт УЗ)

Грипп - острое сезонное вирусное заболевание.

Как происходит заражение?

Основной путь передачи инфекции - воздушно-капельный. Источником является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию.

Каковы признаки гриппа?

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура тела до 38-40 градусов, появляются сильная головная боль, боль в глазах, мышцах, озноб, слабость. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.

Маленькие дети, беременные женщины, пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями подвержены большему риску появления опасных осложнений от инфекции.

Что делать если Вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу (желательно вызвать врача на дом). Только врач может подтвердить случай заболевания гриппом. Следует помнить, что своевременное обращение за медицинской помощью позволяет снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению. Не посещать работу или учебу, по возможности лучше избегать контактов с другими людьми. Соблюдайте постельный режим, пейте много жидкости и следуйте всем рекомендациям врача. Во избежание заражения членов семьи, соблюдайте масочный режим (помните маску необходимо менять каждые 2-3 часа).

Немедленно обратитесь за медицинской помощью в случае возникновения любого из нижеперечисленных опасных признаков:

- одышка, во время физической нагрузки, либо в покое;
- затрудненное дыхание;
- синюшность кожных покровов;
- кровавистая или окрашенная мокрота;
- боли в груди.

Как повысить защитные силы организма?

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи, фрукты, соки), своевременный отдых, регулярное проветривание помещений. Во время эпидемии гриппа, по возможности, сократите время пребывания в местах скопления людей. Избегайте тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами. Регулярно и тщательно мойте руки с мылом. Употребляйте в пищу продукты, содержащие большое количество витамина С и витамина А.

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

Самое эффективное средство профилактики гриппа – вакцинация.

Вакцинация проводится осенью, до начала эпидемии. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность и предотвращает осложнения.

Не занимайтесь самолечением! Помните, что своевременное обращение за медицинской помощью снизит риск развития осложнений!