**Профилактика гриппа и ОРВИ в сезон подъема заболеваемости**

Наступление осени и зимы обычно связано с подъемом таких заболеваний, как грипп и острые респираторные вирусные инфекции.

Холодное время года способствует переохлаждению организма и повышает опасность заболевания. Также распространению заболевания в это время года способствует скученность населения в помещениях, которая увеличивает вероятность встречи с инфекцией.

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другими человеком с симптомами ОРВИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

**Общие рекомендации**

•    Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.
•    Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашляли.
•    Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук.
•    Избегайте близкого контакта с больными людьми.
•    Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
•    Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
•    Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих
•    При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

**Основные рекомендации для населения**

•    Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
•    Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.
•    Стараться не прикасаться ко рту и носу.
•    Соблюдать гиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
•    Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.
•    Используйте маски при контакте с больным человеком.
•    Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

**Рекомендации по уходу за больным дома**

•    Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
•    Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.
•    Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.
•    Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
•    По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
•    Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина.
•    Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
•    Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства

**Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ**

•    При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр).
•    Отдыхать и принимать большое количество жидкости.
•    Закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!
•    Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.
•    Сообщите своим близким и друзьям о болезни.

**Рекомендации по использованию масок**

•    Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом
•    Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше.
•    При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.
•    Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.
•    Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).
•    Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.
•    Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

**Рекомендации для родителей:**

•    Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
•    Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
•    Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.
•    Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
•    Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
•    Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема антивирусных лекарств для предупреждения заболевания.

**Что делать, если ребенок заболел?**

•    При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.
•    Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
•    Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
•    Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
•    Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента
•    Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

**Также нужно!**

* Повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно- минеральные комплексы.
•    Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очитки рук также эффективны.
•    Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
•    Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
•    Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
•    Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
•    Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским транспортом и ходить в гости.

**Что делать при возникновении симптомов гриппа:**

1.    Останьтесь дома, не заражайте окружающих.
2.    Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, культурно- массовые мероприятия.
3.    При температуре 38-39 ﹾС вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4.    Употребляйте больше жидкости (чаи, морсы, компоты, соки).
5.    При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

**Важно!**

•    Не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
•    Своевременно обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.



