

## Профилактика гриппа



**Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ)** представляет собой группу острых вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём и характеризующихся катаральным воспалением верхних дыхательных путей с симптомами инфекционного токсикоза.

**Внебольничная пневмония** – это острое инфекционное заболевание нижних отделов дыхательной системы (легких).



Заболевания гриппом, ОРВИ и внебольничными пневмониями, как правило, требуют лечения в условиях стационара. Наиболее тяжело данные заболевания протекают у маленьких детей, лиц пожилого возраста и у лиц с наличием сопутствующих заболеваний (онкологические и гематологические заболевания, сахарный диабет, хронические заболевания дыхательной системы, сердечно - сосудистые заболевания и другие).

**Источником инфекции** в большинстве случаев является больной человек или носитель возбудителя. Основными путями передачи является воздушно-капельный и контактно-бытовой.

**К основным симптомам** относятся: лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка, немотивированная слабость, утомляемость.

### **Управление Роспотребнадзора по Орловской области рекомендует соблюдать меры профилактики ОРВИ, гриппа и внебольничных пневмоний.**

- Иммунизация против гриппа, пневмококковой и гемофильной инфекций позволит предотвратить грипп и пневмонии, вызванные указанными возбудителями!
- Избегайте контактов с больными людьми.
- Прикрывайте рот и нос платком (лучше одноразовым) во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.
- В период подъема заболеваемости гриппом, ОРВИ и внебольничными пневмониями целесообразно использовать маску для защиты органов дыхания в закрытых помещениях и транспорте, рекомендуется воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей, особенно если Вы относитесь к группе риска.
- Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки водой с мылом как можно чаще (после возвращения с улицы, кашля или чихания, перед приемом или приготовлением пищи). Постарайтесь не касаться руками лица.
- Целесообразно использовать для обработки рук, телефонов, клавиатуры - антисептики (в том числе в форме дезинфицирующих влажных салфеток).
- Соблюдайте режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
- Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).
- Одевайтесь по погоде и старайтесь как можно больше находиться на свежем воздухе.
- **Для предотвращения распространения заболевания ОРВИ, гриппом и внебольничной пневмонией в организованных коллективах - больной с симптомами респираторной инфекции должен быть своевременно изолирован дома или в лечебно-профилактическом учреждении.**

**Если Вы или Ваш ребенок заболели - ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Необходимо обратиться за медицинской помощью.**