

Способы профилактики гриппа и ОРВИ

Профилактика гриппа и ОРВИ имеет много методов.

К слову, хотя многие не разделяют эти заболевания, а также ОРВИ и ОРЗ, это не совсем верно.

ОРВИ – это респираторные заболевания, имеющие исключительно вирусную природу.

Если же респираторные заболевания имеют бактериальную природу, то к ОРВИ они не относятся. Статистика показывает, что в большинстве случаев респираторные (простудные заболевания) первоначально вызываются именно вирусами. Хотя бактерии также могут позже присоединиться к вирусам, осесть на слизистых оболочках, дыхательных путей и продолжить их деструктивную деятельность, чему способствует ослабленный в результате нашествия вирусов иммунитет.

Меры по профилактике делятся на две категории – специфические и неспецифические. Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ направлена на блокирование заражения именно вирусами гриппа и ОРВИ.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ включает общие меры по предотвращению распространения различных респираторных заболеваний, необязательно вызванных вирусами.

Основными методами профилактики являются:

- прием противовирусных препаратов,
- прием иммуномодулирующих препаратов,
- вакцинация,
- ношение масок,
- диета,
- закаливание и укрепление организма
- гигиена,
- избегание мест скопления людей во время эпидемий.

Укрепление здоровья, занятия спортом и закаливание организма, полноценное питание – это тоже немаловажные способы профилактики гриппа и прочих инфекционных заболеваний. Следует соблюдать сбалансированную диету, употреблять в пищу достаточное количество витаминов, прежде всего, витамина С.

Ведь не секрет, что в зимнее и весеннее время их количество в нашей пище невелико.

При необходимости следует принимать витаминные комплексы. Стоит также обратить внимание на поддержание распорядка дня и отдыха – ведь хороший сон, отдых и отсутствие переутомлений – это также ***залог сильного иммунитета.***

Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

Во-первых:

- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Во-вторых:

Если Вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми и вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению. Оставайтесь дома, по возможности, в течение 7 дней от начала заболевания и не пренебрегайте мерами личной повседневной гигиены.

Если Вы все-таки заболели, то:

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений
- Соблюдайте постельный режим
- По возможности изолируйте себя от других членов семьи
- При первых симптомах заболевания вызовите врача
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте
- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

В-третьих:

Изоляция больного в отдельной комнате, использование марлевых повязок для членов семьи заболевшего, частое проветривание и влажная уборка помещения, где находится больной, все это неотъемлемая часть профилактических мероприятий. В очаге гриппа дезинфицирующие мероприятия должны заключаться в обеззараживании как воздушной среды помещения — основного фактора передачи возбудителей болезни, так и предметов быта, обстановки, пола, на котором оседают капли аэрозоля, содержащие вирус, который выделяет больной. Простейшим способом снизить концентрацию инфекционного аэрозоля (мелкодисперсной, пылевой фазы) в воздухе является регулярное проветривание помещения. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом необходимо следить за температурой воздуха в помещении, где находится больной. Она не должна опускаться ниже 20°C.