

Памятка по профилактике гриппа

Заражение гриппом происходит через слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Обычно заболевание проявляется, как и любая другая болезнь из группы ОРВИ – повышением температуры, ознобом, мышечными болями, першением в горле, сухим кашлем.

Комплекс предупредительных мер представляет собой специфические и неспецифические методы.

Специфическая профилактика гриппа

Ежегодно в начале осени проводится вакцинация населения от гриппа вакциной, содержащей предполагаемые в предстоящем сезоне штаммы вирусов гриппа по рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения. Лица, имеющие хронические заболевания, в том числе ВИЧ-инфекцию, должны прививаться в первую очередь.

Прививки проводятся на добровольной основе в медицинской организации по месту жительства бесплатно (гражданам РФ), однако пациентам с ВИЧ-инфекцией предварительно нужно проконсультироваться с врачом Центра. Не рекомендуется вакцинация живыми вакцинами пациентам, имеющим выраженный иммунодефицит

Неспецифические методы профилактики гриппа

- Соблюдение принципов здорового образа жизни (сбалансированное питание, включающее в себя оптимальное количество белка, микроэлементов и витаминов, полноценный отдых и ночной сон);
- Прогулки на свежем воздухе вдали от загазованных городских трасс и больших скоплений людей;
- Соблюдение питьевого режима – до 1,5 - 2 л жидкости в день;
- Проветривание жилых помещений;
- Регулярная влажная уборка в доме, чтобы исключить возможность распространения вирусов и бактерий, принесенных с улицы на одежде или обуви;
- Соблюдение правил личной и пищевой гигиены (мыть руки после посещения туалета, поездок в общественном транспорте, контакта с другими людьми, тщательно мыть овощи и фрукты);
- Использование маски.

Если человек уже заболел, то ему необходимо обратиться к врачу в поликлинику по месту жительства (вызвать на дом) и защитить других людей от заражения, предотвратив дальнейшее распространение инфекции:

- исключить посещения школы, вуза, работы в период болезни во избежание усугубления симптомов и передачи вируса окружающим людям;
- прикрывать рот и нос при чихании и кашле, чтобы вирусы из носоглотки не распространялись воздушно - капельным путем на предметы и людей;
- тщательно мыть руки с использованием обеззараживающих средств после прикрывания ими рта и носа во время чихания и кашля;
- носить маски во избежание заражения членов семьи, своевременно их менять – не реже 1 раза в 2 - 3 часа;
- находиться в отдельной комнате, стараться как можно меньше контактировать с членами семьи;
- проводить терапию лекарственными средствами, показанными к применению в данном случае (**НЕЛЬЗЯ ПРЕРЫВАТЬ АНТИРЕТРОВИРУСНУЮ ТЕРАПИЮ!!!**), при необходимости посоветуйтесь с врачом Центра по телефону

Как правильно носить маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует утилизировать, желательно в пакете;

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.