

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ (ОРВИ)



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) — группа болезней, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся поражением различных отделов верхних дыхательных путей.

СИМПТОМЫ: высокая температура тела, озноб, лихорадка, сильная головная боль, мышечные и суставные боли, ломота во всем теле, заложенность носа, боль в горле, сильный кашель.

Очень важно отличать грипп от других вирусных инфекций. Почему?

ПРИ ГРИППЕ:

- высокий показатель смертности – по статистике медицинских организаций, от гриппа и его вариаций ежегодно умирают до 500 тыс. человек по всему миру. В годы пандемий – более 1 млн;
- осложнения заболевания – грипп способен подавлять иммунитет и разрушать тканевые барьеры организма. Из наиболее опасных осложнений: несколько видов пневмонии, абсцесс легкого, менингит, поражение печени, миокардит, неврит и аллергический шок.



**ВАЖНО
ПОМНИТЬ!**



Отличить грипп от других вирусных инфекций (ОРВИ) практически невозможно, т.к. их клиническая симптоматика имеет множество сходных черт. Точный диагноз может поставить только врач!

Незамедлительно следует вызвать врача, если:

- Температура тела выше 40 °С
- Лихорадка длится более 3 дней
- Если появилась одышка и сильные боли в груди при дыхании
- Дезориентация, потеря или нарушение сознания
- Судороги, развившиеся впервые, или судороги на фоне температуры
- Повторная рвота и диарея
- Лицам старше 60 лет



**ПОМНИТЕ! САМОЛЕЧЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ,
ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ ПО ПОВОДУ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЮБЫХ
ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!**

ПРОФИЛАКТИКА

1. Проводить регулярно влажную уборку, проветривание помещений.
2. Часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если отсутствуют условия для мытья рук, можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством на основе спирта или дезинфицирующего раствора.
До 80 % опасных бактерий и вирусов передаются через грязные руки.
3. Прикрывать рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, использованную салфетку выбрасывать.
4. Принимать аскорбиновую кислоту, поливитамины, продукты с повышенным содержанием витамина С – цитрусовые, клюкву, квашеную капусту, пить морсы, компоты, фруктовые соки и др.
5. Повышать и укреплять свой иммунитет.
6. Больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься спортом.
7. Избегать тесного контакта с заболевшими людьми, реже посещать места массового скопления людей, если это невозможно, носить маску.
8. В случае появления признаков заболевания, особенно детям, беременным, лицам пожилого возраста следует обратиться за медицинской помощью в лечебное учреждение, лекарственные препараты принимать по назначениям врача.