

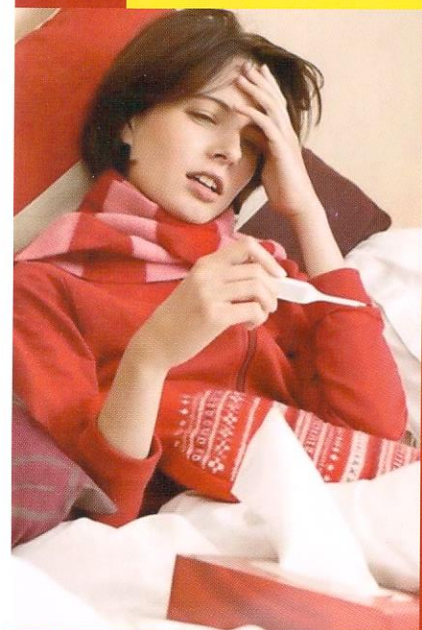
О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ



Управление Роспотребнадзора
по Новосибирской области

www.54.rosпотребнадзор.ru

РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), аденовирусная инфекция, парагрипп, грипп являются дорогостоящими в лечении. Лечение ОРВИ, особенно гриппа, обходится семье в тысячи рублей!

Особенно опасен грипп для маленьких детей и лиц пожилого возраста, а также для беременных женщин и людей с хроническими болезнями сердца, легких, с сахарным диабетом, часто болеющих ОРЗ - так называемой «группе риска».

Основным путем распространения вирусов гриппа и ОРВИ от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при кашле и чихании.

Перечень мер по предотвращению распространения и снижению риска заболевания респираторными инфекциями:

при первых признаках недомогания (на фоне повышения температуры - головная боль, боль или першение в горле, кашель, насморк, боль во всем теле) следует оставаться дома и не ходить на работу, а детям - в организованные коллективы, не посещать места массового скопления людей (магазины, поликлиники и пр.) до выздоровления.

Самолечением заниматься нельзя! Необходимо вызвать врача из поликлиники, который, оценив состояние больного, назначит адекватное лечение. Если больной вынужден выйти из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью, необходимо надеть маску, во время кашля и чихания прикрывать рот и нос носовым платком!

При назначении заболевшему амбулаторного (в домашних условиях) лечения, он должен:

- оставаться дома в течение 7 дней от начала заболевания,
- выполнять все рекомендации лечащего врача,
- придерживаться постельного режима,
- пить больше жидкостей,
- как можно чаще мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания,
- прикрывать нос и рот при кашле и чихании, носить маску (при ее наличии), находясь в одном помещении с другими членами семьи, в целях предотвращения передачи им вируса.

Это особенно важно, если другие члены семьи подвержены высокому риску осложнений от гриппа!



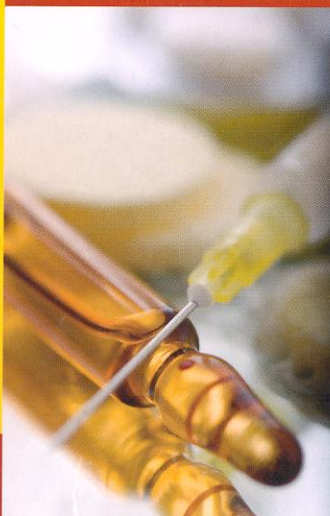
Меры для уменьшения распространения гриппа в доме



При уходе за членом семьи, который болен гриппом или ОРВИ, наиболее важными способами защиты себя и других здоровых лиц являются следующие:

- обеспечить максимальную изоляцию больного,
- выделить отдельную посуду и столовые приборы для больного и проводить их мытьё отдельно от другой посуды,
- при контакте с больным использовать маски для защиты органов дыхания,
- напоминать больному прикрывать нос и рот при кашле и чихании и мыть руки с водой и мылом,
- всем членам семьи чаще мыть руки водой с мылом,
- использовать отдельные полотенца для каждого члена семьи,
- чаще проветривать помещения общего пользования в доме,
- ежедневно проводить влажную уборку помещений с использованием бытовых дезинфицирующих средств.
- при наличии в семье детей - ежедневно тщательно промывать игрушки.

СЛЕДИТЕ ЗА ПОЯВЛЕНИЕМ СИМПТОМОВ ГРИППА У СЕБЯ И ЧЛЕНОВ СЕМЬИ И ОБРАЩАЙТЕСЬ В МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, ЕСЛИ ТАКИЕ СИМПТОМЫ ВОЗНИКЛИ.



Основным средством профилактики гриппа и его осложнений является вакцинация!

Согласно приказа МЗ от 21.03.2014г. № 125Н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям» ежегодно организуются и проводятся прививки против гриппа для следующих групп населения:

- дети с 6 месяцев;
- беременные женщины;
- дети, посещающие дошкольные учреждения;
- учащиеся 1 - 11 классов;
- студенты ВУЗов, учащиеся средних специальных учебных заведений;
- медицинские работники;
- работники образовательных учреждений;
- лица, подлежащие призыву на военную службу;
- взрослые старше 60 лет.
- прочие группы риска (работники транспорта, работники коммунальной сферы, лица с хронической патологией).

Всем контингентам, не вошедшим в приказ МЗ РФ от 21.03.2014г. № 125Н, (предпринимателям, студентам, спортсменам и людям, ведущим активную деловую жизнь и т.д.), но желающим избежать неприятных последствий вызванного гриппом, рекомендуется привиться в любом негосударственном медицинском учреждении, где организована вакцинопрофилактика гриппа современными вакцинными препаратами (перечень учреждений указан на сайте Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области).

Проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема противовирусных препаратов для профилактики гриппа здоровыми членами семьи.