

Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Памятка для населения

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) представляют собой группу острых инфекционных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Заболеваемость ОРВИ регистрируется в течении года, но подъем заболеваемости чаще всего наблюдается с ноября по март. В этот период времени ежегодно регистрируется и случаи гриппа.

Мероприятия по профилактике гриппа и ОРВИ нужно проводить не только во время уже начавшейся эпидемии, но и до нее. В настоящее время самым эффективным и надежным способом профилактики гриппа является вакцинация. Иммунизация против гриппа проводится перед началом эпидемического сезона. Сделать прививку против гриппа необходимо в первую очередь тем людям, у которых имеется высокий риск заболевания гриппом и развития осложнений при заболевании (дети до 5 лет, беременные женщины, лица с хроническими заболеваниями, лица старше 60 лет и др.).

Как в преддверии эпидемического подъема заболеваемости, так в подъем заболеваемости гриппа и ОРВИ необходимо, укреплять защитные силы организма: заниматься физкультурой и спортом, чаще находиться на свежем воздухе, употреблять пищевые продукты, богатые витаминами и минералами.

В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо:

- избегать мест массового скопления людей;
- соблюдать масочный режим при посещении общественных мест;
- возвращаясь с улицы мыть с мылом не только руки, но и лицо;
- регулярно делать влажную уборку и проветривать помещения;
- избегать контактов с людьми, которые чихают и кашляют;
- одеваться по сезону, не допускать переохлаждения организма

Если у Вас появились симптомы заболевания (боль в горле, кашель, повышение температуры) не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь за медицинской помощью - вызовите на дом врача из поликлиники или врача скорой медицинской помощи. В случае тяжелого течения заболевания не отказывайтесь от предложенной госпитализации - своевременно начатое лечение в стационаре позволит избежать возникновения неблагоприятных последствий заболевания. При кашле и чихании прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, которые после применения следует выбросить. Категорически нельзя использовать салфетки повторно. Не посещайте работу, учебу и т.д. до окончательного выздоровления. Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

К ограничительным мерам относятся такие мероприятия, как:

- ограничение или запрещение массовых культурных, спортивных и других мероприятий;
- приостановление учебного процесса в детских образовательных организациях (досрочном роспуске школьников на каникулы или их продлении) в случае отсутствия по причине гриппа и ОРВИ 20% и более детей;

- усиление противоэпидемического режима в медицинских, детских образовательных, оздоровительных и организациях социальной защиты (проведение термометрии и осмотра с целью выявления больных, усиление контроля за соблюдением температурного режима, режимов текущей дезинфекции, обеззараживание воздушной среды, ношение марлевых масок и другие), а также прекращение допуска посетителей к больным в стационары, учреждения с круглосуточным пребыванием детей и взрослых (дома ребенка, детские дома и другие);

- развертывание отделений для приема больных с подозрением на заболевание гриппом в поликлиниках или перевод поликлиник на обслуживание на дому;

- поэтапное репрофилирование соматических стационаров для госпитализации больных гриппом; - направление в поликлиники дополнительного медицинского персонала из числа клинических ординаторов, студентов старших курсов высших медицинских учебных заведений;
- выделение дополнительного автотранспорта для обслуживания больных на дому и доставке медикаментов из аптек.

Забота о своем здоровье и здоровье своих близких, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и респираторными вирусными инфекциями позволит сохранить здоровье.

Грипп и его осложнения лучше предупредить чем лечить. Сделанная вовремя прививка - залог Вашего здоровья и здоровья Ваших близких.



Правильная температура воздуха в помещениях убережет от простуды!

В осенне-зимний период ежегодно отмечается рост числа простудных заболеваний, который напрямую связан с наступлением холодов. Одной из причин роста заболеваемости гриппом и ОРВИ, является несоблюдение гигиенических нормативов температуры воздуха в помещениях. Необходимо обеспечить постоянный термометрический контроль в соответствии с требованиями к микроклимату в социально-значимых объектах, особенно предназначенных для детей. Это одно из основных мероприятий в профилактике заболеваемости острыми респираторными инфекциями.

Поддержание допустимых параметров микроклимата в помещениях с длительным пребыванием детей является одним из основных мероприятий в профилактике заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Температура воздуха в помещениях дифференцирована в зависимости от назначения помещений и возраста детей. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Форточки и фрамуги учебных помещений должны функционировать в любое время года. Важно также следить за чистотой отверстий вытяжных каналов. Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей должен осуществляться с помощью бытовых термометров, которые прикрепляются к стене на высоту 1,2 м от пола.

Напомним, гигиенические нормативы температуры воздуха в помещениях объектов социальной инфраструктуры установлены: СанПиН 2.4.1.3049-13, СанПиН 2.4.2.2821-10, СанПиН 2.4.3259-15, СанПиН 2.1.3.2630-10, СП 2.1.2.3358-16 и составляют:

- 21-23 градуса Цельсия в игровых младшей, средней, старшей групповых ячеек дошкольных организаций;
- 19-20 градусов Цельсия в спальнях всех групповых ячеек дошкольных организаций;
- 18-24 градуса Цельсия в учебных помещениях и кабинетах общеобразовательных организаций;
- 20-26 градусов Цельсия в палатах лечебно-профилактических учреждений;
- не ниже 20 градусов Цельсия в помещениях для отдыха и игр в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- 20-22 градуса Цельсия в жилых комнатах организаций социального обслуживания для лиц пожилого возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Берегите себя и будьте здоровы!

Как правильно носить маску



Медицинская маска – простой, доступный и эффективный способ защиты от заражения в период сезонного повышения заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Но только в том случае, если маску носят с соблюдением всех необходимых правил.

В противном случае маска не только не предохранит, но в некоторых случаях и повысит риск заражения.

Правила использования масок

- Маска должна плотно сидеть на лице, вокруг неё не должно быть щелей, открывающих доступ вирусам. Для лучшего прилегания можно отрегулировать медицинскую маску в районе носа, при помощи встроенного в медицинскую маску носового фиксатора.
- Не трогайте маску грязными руками.
- Если маска одноразовая – то она одноразовая. Никогда не надевайте её повторно. Сняли – и сразу же её необходимо поместить в полиэтиленовый мешочек, завязать и только потом выбросить в урну.
- После того, как вы сняли маску – немедленно вымойте руки дважды с мылом.
- Самодельные марлевые маски нужно ежедневно стирать и проглаживать с обеих сторон каждые два часа.

В каких случаях маска необходима

- Маску всегда нужно надевать при контактах с больным человеком. Если в доме есть дети, контролировать контакты которых с больным не всегда удается – маска не помешает и самому больному.
- Маска нужна в местах скопления народа – в транспорте, магазинах, поликлиниках и т.д.
- Если на улице вы идёте в толпе – тоже наденьте маску, особенно это необходимо применять при высокой заболеваемости среди населения данной территориальной единицы.
- А вот если вокруг не наблюдается чихающих и кашляющих людей, а вы просто идёте по улице – маска не нужна. На свежем воздухе заразиться практически невозможно.