

Защити себя и близких от респираторных инфекций



Острая респираторная вирусная инфекция – именно так расшифровывается аббревиатура ОРВИ, а в быту мы называем это простудой, самая распространенная группа инфекционных болезней, особенно в холодное время года.

ОРВИ – достаточно широкое понятие, куда входят различные заболевания, вызванные вирусами парагриппа, аденовирусом, риновирусом, коронавирусом, респираторно-синцитиальным вирусом и многими другими вирусами, в том числе и вирусом гриппа.

Для того чтобы защитить себя и близких от данных инфекций необходимо:

- систематически проветривать помещения, так как интенсивный воздухообмен снижает количество вирусов в воздухе, а вместе с

этим и вероятность заболеть;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;

- в период подъема заболеваемости сократить время пребывания в местах массового скопления людей (магазины, кинотеатры и т.д.); - вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность), а также одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма.

Доказано, что самым эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация, которая проводится перед началом подъема заболеваемости.

Иммунизация против гриппа проводится перед началом эпидемического сезона, оптимальные сроки сентябрь -ноябрь, так как массовое распространение вируса гриппа и эпидподъем заболеваемости приходится на конец января-начало февраля следующего года, для того чтобы к началу эпидемического распространения инфекции у человека сформировался иммунный ответ на введенный препарат. Вакцинация обеспечивает индивидуальную защиту в 80-85 % случаев, массовость прививок обеспечивает развитие коллективного иммунитета, так, прививки 70-80 % членов коллектива защищают весь коллектив. После проведения прививки защитный уровень иммунитета вырабатывается уже через 5-10 дней и сохраняется до одного года. Поэтому иммунизироваться необходимо ежегодно вакцинами, предназначенными для использования в предстоящий эпидсезон.

Если заболели Вы или ваши близкие (появились насморк, першение в горле, поднялась температура, общее недомогание, головная боль и т.д.) не следует посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский организованный коллектив, необходимо вызвать врача на дом или обратиться в медицинскую организацию. В случае тяжелого течения заболевания не отказываться от предложенной госпитализации, своевременно начатое лечение в стационаре позволит избежать возникновения неблагоприятных последствий заболевания. Для больного необходимо выделить отдельную посуду, после использования тщательно ее мыть. Желательно изолировать больного в отдельную комнату, ограничить контакты здоровых членов семьи.

Важно понять, что забота о своем здоровье и здоровье своих близких позволит значительно улучшить качество жизни и сэкономить семейный бюджет.

Санитарно-эпидемиологический отдел
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Алтайском крае в городе Заринске, Заринском,
Залесовском, Кытмановском и Тогульском районах», г.Заринск ул. 25 Партсъезда д. 24 к.2, тел. 45024,
2019 год

