20 января – День профилактики гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции

****

**Грипп** - разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), отличающийся особо тяжелым течением, наличием тяжелых осложнений и может закончиться смертельным исходом. В большей степени это относится к определенным группам людей:

дети (особенно раннего возраста);

пожилые люди (старше 60 лет);

больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, тяжелая артериальная гипертензия) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких).

Поэтому именно эти категории людей должны в первую очередь использовать средства профилактики гриппа и особенно внимательно наблюдаться врачами в случае заболевания гриппом.

Комплексный характер защиты от гриппа предполагает, в первую очередь, **специфическую профилактику с использованием вакцин,** неспецифическую профилактику с использованием лекарственных препаратов, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции (изоляция больных от здоровых, эффективно использование средств индивидуальной защиты (марлевые маски на лицо), а также проведение оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.

**Острая респираторная вирусная инфекция** (ОРВИ), ОРЗ (острое респираторное заболевание) это распространенная группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, в ходе развития заболевания может присоединяться бактериальная инфекция. Основные симптомы ОРВИ это насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость.

Для профилактики гриппа и ОРВИ на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Однако рекомендацию по назначению конкретного лекарственного средства должен дать врач.

**Основные меры профилактики ОРВИ это закаливание, правильное питание, рациональный питьевой режим, уменьшение употребления алкоголя и курения, избегание переохлаждений.**

**Регулярное проветривание помещения**является важным условием в профилактике гриппа и ОРВИ.

**И самое главное – помнить о правилах личной гигиены. Избегать контакта с людьми, которые выглядят больными** (часто чихают, кашляют, с насморком). Избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях.

**Профилактика коронавирусной инфекции.**

Основные меры профилактики, которые должен соблюдать каждый человек:

**Не прикасаться руками к лицу.** В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос.

**Мыть руки.** Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно в течение 40-60 секунд. Если вы моете руки в общественном месте, кран после мытья рук следует закрывать одноразовым полотенцем, которым вытирали руки.

**Использовать антисептики.** Длительность обработки рук составляет 20-30 секунд. Но при покупке данных средств важно обращать внимание на состав. Рекомендуемая концентрация – 80% этанола, 1,45% глицерина, 0,125% перекиси водорода.

Если во время чихания и кашля прикрывать рот и нос, распространение вируса COVID-19 в воздухе можно предотвратить. Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет – в сгиб локтя. После использования салфетки ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер.

**Необходимо носить маску.** Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.

**Избегать близких контактов,** оставаться на самоизоляции либо держаться от других людей на расстоянии не менее 1 метра. Избегать рукопожатий и объятий.

**Проветривание помещения** позволяет снизить вирусную нагрузку.

Риск заражения после 65 лет увеличивается, особенно тяжело вирусная инфекция протекает у лиц, имеющих хронические заболевания. Пожилым людям рекомендуется оставаться дома и ограничить близкие контакты с другими людьми.

**При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:**

Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.

Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица - и рот, и нос.

В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.

Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.

Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.

Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

Использовать маску следует не более двух часов.

Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Не касаться руками закрепленной маски.

Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.

Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

**Порядок вызова врача на дом.**

Если пациенту необходимо вызвать врача на дом (с симп­томами ОРВИ, обострением хронического заболевания, для корректировки лечения либо по иному поводу) необходимо позвонить в регистратуру, стол справок или колл-центр поликлиники. Медицинский регистратор (сотрудник колл-центра) обязательно уточнит причину обращения, наличие симптомов ОРВИ/гриппа и контактный телефон.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Сильчук И.И.