

Памятка № 4 (для взрослых) Профилактика гриппа

В первую очередь важно не допускать попадания вирусов на слизистые оболочки носа, глаз или рта. Для этого необходимо ограничить контакт с заболевшими людьми. Кроме того, необходимо помнить, что вирусы способны некоторое время задерживаться на предметах личной гигиены больного человека, а также на различных поверхностях в помещении, где он находится.

ГЛАВНЫЙ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ: *вирусные частицы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном, влажном и движущемся. Чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе, тем меньше вероятность инфицирования.*

Рекомендации по практической реализации главного эпидемиологического принципа профилактики ОРВИ.

- Частое и регулярное проветривание помещений как способ профилактики — эффективнее всех масок и всех лекарств вместе взятых.
- Проветривать желательно тогда, когда все здоровы, и обязательно — когда хоть кто-нибудь в доме болен.
- Чем больше детей в помещении — тем чаще и интенсивнее его надо проветривать.
- Элементарные и очевидные действия в детских учреждениях: вышли на прогулку — проветриваем помещения, прозвенел школьный звонок — все быстренько вышли в коридор и проветрили помещение класса.
- Частая влажная уборка помещений: все, что можно помыть и влажной тряпочкой протереть, — регулярно мыть и тереть;
- Регулярное протирание с использованием дезинфицирующих растворов предметов общего контактного использования — вышеупомянутых дверных ручек и т. п.;
- **МЫТЬЕ РУК** — частое и тщательное;
- Регулярная обработка рук влажными гигиеническими и дезинфицирующими салфетками;
- Прогулки на свежем воздухе. Часто, в любое время года. Правильное одевание, по возможности ограничивающее потливость. Если после беганья пересыхает во рту и ребенок просит пить — обязательно брать с собой на прогулку напитки. Следить за тем, чтоб ребенок достаточно много пил во время занятий спортом;
- Ограничение на кормление в промежутках между кормлениями: помните о том, что слюна обладает выраженной противовирусной активностью. Постоянная еда — снижение активности слюны. Понятно, что когда во рту еда, так слюна «занимается» не вирусами, а едой;
- Чистота в помещениях, удаление пыли, сдержанность в применении бытовой химии.

При возникновении первых симптомов гриппа показано применение следующих средств:

1. **обильное питье** в виде горячего чая, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод (боржоми с молоком и др.);
2. **жаропонижающие средства:** парацетамол (например, панадол, колдрекс), [НПВС](#) (солпафлекс, бруфен) в возрастной дозировке;
3. **сосудосуживающие средства** местно для облегчения носового дыхания;
4. **средства для разжижения и отхождения мокроты:** мукалтин, корень солодки, или настойку алтея и др.;
5. **противокашлевые средства:** пертуссин - при повышенном кашлевом рефлексе, тусупрекс, или бронхолитин, или глаувент - при сухом кашле; либексин - при упорном болезненном кашле; бромгексин - при влажном кашле и трудноотходящей мокроте; грудной сбор, включающий корень алтея, лист мать-и-мачехи, душицу, корень солодки, шалфей, сосновые почки, плоды аниса, - при длительно сохраняющемся кашле; декстрометорфан - при ночном кашле;
6. **проведение паровых ингаляций** с настоями из ромашки, календулы, мяты, шалфея, зверобоя, багульника, сосновых почек, 1-2-проц. раствором натрия гидрокарбоната и др.;
7. **аскорбиновую кислоту, поливитамины;**
8. **антигистаминные препараты** (тавегил, или супрастин, или задитен и др.);

Необходимо помнить, что все перечисленные лекарственные препараты должны быть назначены врачом.

О профилактике.

Сейчас все ждут сезонной вспышки заболевания с некоторым опасением: опыт прошлого года с вирусом АН1N1 вспоминается с ужасом. Не смотря на то, что по обещаниям врачей вирус гриппа в этом году будет слабее, это не означает, что нам хочется болеть, поэтому проводить профилактику – само время.

В переводе с французского языка «грипп» означает «схватывает». Сто лет назад его название было «испанка», а еще раньше – «русская болезнь». Грипп всегда был опасным и коварным, он угрожает смертельным исходом или серьезными осложнениями. Спрятаться в доме или ходить на улице все время в маске – не выход из ситуации. Как один из самых лучших вариантов – это защитить организм и предупредить заболевание с помощью простой профилактики и поднятия иммунитета организма.

О закаливании.

По словам врача Николая Гончара, педиатра и невролога, организм, который прошел закалку, лучше всего опирается разным вирусам, в том числе вирусу гриппа. Чтобы закалить организм надо принимать контрастные ванны и контрастный душ. Необходимо ежедневно перед сном омывать ноги прохладной водой – это своего рода гимнастика для сосудов, данная процедура принесет пользу здоровью для всего организма. Как правило, простуда ждет на человека тогда, когда у него промерзли ноги или он ходит в мокрой обуви. Если проводить регулярную закалку, то такие проблемы для организма не страшны.

О проветривании.

Помещение не должно быть слишком нагретым – лучше теплее накрыться и дышать прохладным воздухом, чем потеть под одеялом. Воздух в помещении не должен быть сухим – рекомендуется на батареи развесить мокрые полотенца.

Сколько нужно пить.

Надо много пить жидкости: бактерии провоцируют сухость в горле. Чтобы поддерживать обычный уровень жидкости в организме, надо пить 2 литра воды в день. Очень полезен простой чай с лимоном. Можно пройти курс приема витамина Е.

О питании. Важно правильно питаться: есть овощи, особенно лук, чеснок и болгарский перец. Если можете терпеть ее вкус – ешьте морскую капусту: у нее большое количество клетчатки, и поэтому морская капуста абсорбирует из кишечника все микробы и токсины.

О вакцинации. По словам врачей, единственный на их взгляд правильный способ уберечься от вируса – это сделать прививку. Вакцинация в настоящее время делается во всем цивилизованном мире. По прогнозам медиков, в 2010 году также как и в 2009 будет встречаться вирус АН1N1, а также его изменения.

Не забывайте хорошо высыпаться, утром делать зарядку и употреблять природную еду – это поможет сохранить здоровье и уберечься от вирусов.