|  |
| --- |
| ***http://www.donses.ru/buttons/bordo_on.gifПамятка по гриппу и ОРВИ*** |
| ***http://kam-crb.ru/wp-content/uploads/2015/07/%D0%9E%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE-%D0%B3%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BF-385x268.png*         Грипп и ОРВИ**  Грипп и ОРВИ - острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей.  Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.  **Как происходит заражение?**  Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, миокардит, обострение хронических заболеваний.  **Кто является источником инфекции?**  http://profilaktika.tomsk.ru/wp-content/uploads/2014/09/o_grippe.jpgОсновным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение респираторных вирусов может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки при рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы и оттуда в нос, глаза, рот.  **Как проявляется грипп и ОРВИ?**  В типичных случаях грипп начинается внезапно: повышается температура тела до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, слабость, боль в мышцах, кашель, насморк, конъюнктивит, возможны тошнота, рвота и диарея нейрогенного характера.  ОРВИ начинается постепенно с утомляемости и насморка, головной боли, общего недомогания. Появляется сухой кашель, который впоследствии переходит во влажный. Отмечается незначительное повышение температуры тела, возможно присоединение боли в горле и рези в глазах.  **Что делать, если вы заболели?**  При первых симптомах необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо.  **Как защитить себя от гриппа?**  http://amurzdrav.ru/images/prof_grip.jpgСамое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% вакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2-3 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.  Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые несравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.  **Для предупреждения заражения НЕОБХОДИМО:**  -        избегать общения с людьми, у которых есть признаки заболевания;  -        при контакте с больным пользуйтесь маской;  -        в период эпидемического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;  -        соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки после посещения общественных мест (торговые центры, рынки, транспорт и т.д.);  -        чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;  -        придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.   При проявлении симптомов гриппа необходимо оставаться дома и вызвать врача на дом.Не занимайтесь самолечением!    **http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/5/87/73/87073323_4481701.jpg** |