

Профилактика гриппа, ОРВИ и внебольничной пневмонии.

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте среди всех инфекционных заболеваний.

В группе риска: дети младше 2-х лет; люди старше 60 лет; больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др.); больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность); больные хроническими заболеваниями печени (цирроз); больные с хроническими заболеваниями почек; больные с иммунодефицитными состояниями; больные с заболеваниями эндокринной системы и нарушениями обмена веществ; беременные женщины; медицинский персонал; работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и другие, чья профессиональная деятельность связана с большим скоплением людей.

Грипп очень заразное заболевание. Эта инфекция передается от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирус гриппа передается через грязные руки, если на них есть засохшие капельки инфицированной биологической жидкости больного человека.

Внебольничная пневмония (ВП) - острое заболевание, которое возникает вне стационара, сопровождается симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка). ВП является заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии. Пневмония передается воздушно - капельным путем, при вдыхании микробов от больного человека. Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп или ОРВИ.

Чтобы защититься от гриппа, ОРВИ и внебольничной пневмонии необходимо:

- В местах массового скопления людей надевать маску;
- Часто и тщательно мыть руки;
- Не допускать переохлаждения;
- Регулярно проветривать помещение;
- Избегать контактов с людьми, у которых имеются признаки простудных заболеваний;
- Во время кашля или чихания прикрывать нос и рот салфеткой одноразового использования;
- Если мыло и вода недоступны, необходимо использовать средства для рук на спиртовой основе;
- Не прикасаться к глазам, носу или рту – микробы распространяются через слизистые оболочки органов дыхания и зрения;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами);
- В случае заболевания обязательно оставаться дома и не создавать угрозу для окружающих обратиться к врачу и не заниматься самолечением, выполнять все рекомендации и назначения врача.

Берегите себя и свое здоровье