О рекомендациях по профилактике гриппа, ОРВИ и новой коронавирусной инфекции

11.01.2022

СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА И ОТ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Грипп опасное и тяжелое заболевание, которое может привести к самым неблагоприятным последствиям для здоровья человека. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно от гриппа погибают до 650 тысяч человек. В 2021 году ВОЗ изменила штаммовый состав вакцин против гриппа. Заменены два штамма вируса гриппа А. Раньше в популяции они не встречались и иммунитета к ним у населения нет. По данным исследований, грипп опасен для тех, кто перенес коронавирусную инфекцию. Реакция иммунной системы переболевших COVID-19 на встречу с гриппом может быть критичной.

Грипп в сочетании с COVID-19 (микст-инфекция) крайне затрудняет правильную постановку диагноза и назначение адекватного лечения. В таких случаях вакцинация помогает избежать самых неблагоприятных исходов в случае заражения человека сразу двумя инфекциями.

Помните, что лучшая мера защиты от гриппа и COVID-19 — это вакцинация.

ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь антисептиками.

После посещения различных учреждений, мест общественного пользования, поездок в транспорте вымойте руки, затем – лицо. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метров от больных. Избегайте трогать руками лицо (особенно глаза, нос или рот). Надевайте маску, чтобы уменьшить риск передачи инфекции.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим дня. Для работы иммунной системы необходимы полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность.

ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении различных учреждений, мест общественного пользования, мест скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при общении с лицами, имеющими признаки острой респираторной инфекции;

- при рисках инфицирования различными возбудителями , передающимися воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Нельзя все время носить одну и ту же маску: это только повысит риск инфицирования. Маску можно надевать внутрь любой стороной, если это позволяет её конструкция.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно прилегать к коже лица, без зазоров надёжно защищать рот и нос;

- перед снятием маски помойте руки или обработайте их дезинфицирующим средством, чтобы возбудители не

попали на лицо (особенно в глаза, нос, рот) при случайном касании;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте их дезинфицирующим средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.
Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.
Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски, необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ ИЛИ ДРУГИМИ ОРВИ

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Повышение температуры тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, может быть кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.
Могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея, боли в животе, а также другие проявления.

КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной комплексной терапии, в том числе нередко респираторной поддержки кислородом и вентиляции лёгких.

Быстро начатое правильное лечение сокращает продолжительность болезни и приостанавливает развитие осложнений.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ОРВИ, ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1,5 метров от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской, в крайнем случае - другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи. Выделите больному отдельную посуду, тщательно мойте и дезинфицируйте её после каждого использования. Для дезинфекции посуды следует применять моющие средства или горячую воду.

По материалам Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Управа района Бирюлево Восточное города Москвы