

# Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ

Заведующий отделением санитарно-эпидемиологической  
экспертизы по охране здоровья детей и подростков  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Республике Бурятия»  
В.А. Муруева

# Что такое грипп и основные меры профилактики гриппа.

- \* **Грипп** — это тяжелая вирусная инфекция. Грипп может приводить к серьезным осложнениям, в ряде случаев заканчивается летально, особенно у маленьких детей, пожилых людей, у лиц со сниженным иммунитетом. У лиц молодого возраста также имеется высокий риск тяжелого течения гриппа.
- \* Эпидемии гриппа случаются каждый год в холодное время года и поражают значительное число населения. Ежегодно в мире регистрируется 300-650 тысяч случаев смертности от респираторных инфекций.
- \* **Первые признаки:** внезапное общее недомогание, головной боль, ломота во всем теле, озноб, повышением температуры до 39-40 градусов, потливость, возможны головокружения, носовые кровотечения. Кашель и насморк бывают не всегда.
- \* **Осложнения, чаще всего такими, как бронхит, пневмония, поражение почек, сердца.**
- \* Учитывая тяжелое течение заболевания и возможные негативные последствия, в нашей стране проводится **бесплатная иммунизация** населения против гриппа.
- \* Не стоит заниматься самолечением, принимать антибиотики: они не защищают от гриппа и других респираторных вирусных инфекций и не излечивают от него. Лечение необходимо проводить строго по назначению врача.

# Не допускать к работе персонал с проявлениями острых респираторных инфекций

Повышенная температура



Насморк



## Профилактические мероприятия

При первых признаках гриппа больного необходимо немедленно уложить в постель и вызвать медицинского работника на дом. Помещение, где находится больной, следует тщательно проветривать, убирать, мыть пол и обтирать мебель водой с добавлением дезинфицирующих средств. При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди носить медицинские маски, которые необходимо менять каждые 3 часа. Больному необходимо выделить отдельное бельё, посуду, полотенце, которые после употребления следует кипятить, а затем стирать. Посуду обрабатывать кипятком.

- С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является комбинация средств специфической и неспецифической защиты.
- \* Индивидуальную профилактику гриппа можно разделить на два направления: неспецифическая и специфическая.
- \* Неспецифическая профилактика предполагает применение средств, направленных на общее укрепление организма, создание барьеров на пути проникновения респираторных вирусов в организм через верхние дыхательные пути. Для укрепления организма проводят закаливание, витаминизацию, принимают средства, укрепляющие иммунитет. Для защиты органов дыхания используют прежде всего медицинские маски, а также такие средства, как оксолиновая мазь, гриппферон и др.

- \* Специфическая профилактика предполагает введение вакцины. Вакцина защищает от заболевания гриппом, но не защищает от заболеваний, вызванных другими респираторными вирусами негриппозной этиологии.
- \* Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в данном эпидемическом сезоне. Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания ОРВИ и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы.
- \* Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения — оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома.

- \* Не следует пренебрегать народными средствами профилактики - чесноком и луком. Они содержат особые вещества - фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности отдельно или в составе блюд.
- \* В период эпидемии гриппа рекомендуется принимать витамин С («Аскорбиновая кислота», «Ревит»), а также натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине, цитрусовых и чаях, морсах из растений, богатых витамином С (шиповник, клюква, брусника, черная смородина и др.)
- \* Соблюдать гигиену рук: грипп может распространяться через загрязненные руки или предметы, поэтому дети, родители и персонал должны знать о важности соблюдения гигиены рук и о надлежащих методах мытья рук; детям и персоналу необходимо часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания, перед едой и после посещения туалета; в туалетах и гигиенических комнатах необходимо бесперебойное наличие мыла, бумажных полотенец и дезинфицирующих средств.

## Памятка для родителей

- \* Не посещать с детьми массовых мероприятий в помещениях при подъеме заболеваемости гриппом и ОРВИ, постараться воздерживаться от поездок в общественном транспорте в этот период.
- \* Воздержаться от встреч с родственниками (друзьями), если кто-то из них болен ОРВИ. При необходимости такой встречи защищать органы дыхания медицинской маской;
- \* При поездке в общественном транспорте защищать органы дыхания медицинскими масками.
- \* Проветривать помещение, в котором дома находится ребенок, несколько раз в день (на время проветривания переводить ребенка в другое помещение).
- \* Проводить влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня; (при сухом воздухе в помещении необходимо использовать увлажнители воздуха, так как пересохшая слизистая оболочка носовых ходов теряет барьерную функцию и наиболее подвержена воздействию возбудителей респираторных инфекций).



- \* больше гулять на свежем воздухе - это укрепляет иммунитет и при этом заразиться гриппом практически невозможно;
- \* Следить за гигиеной ребенка, тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, по возвращении домой, после посещения санитарных комнат и перед приемом пищи. Обеспечить себя и ребенка носовым платком, одноразовыми носовыми платками/влажными салфетками. Если ребенок добирается до школы общественным транспортом - обеспечить его на период подъема гриппа и ОРВИ медицинскими масками с учетом правил их использования;
- \* Обучить ребенка правилам «респираторного этикета» (здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательны одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя).
- \* в случае заболевания ОРВИ, даже в легкой форме, необходимо остаться дома, поскольку заболевший является источником инфекции, и вызвать врача, так как легкие формы заболевания ОРВИ могут перейти в тяжелую форму с развитием дыхательной недостаточности;
- \* проводить назначенное врачом лечение, соблюдать режим лечения; не заниматься самолечением не принимать антибиотики и сульфаниламиды, если они не назначены врачом: на вирус они не действуют и при неосложненном течении ОРВИ не нужны;
- \* при повышении температуры необходимо соблюдать постельный режим независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния;

## Правила использования медицинской маски

### \* КОГДА НАДЕВАТЬ?

- \* Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.
- \* При контактах со здоровыми людьми, в случае если вы больны.

### \* ВАЖНО!

- \* Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу.

### \* СКОЛЬКО РАЗ?

- \* Медицинскую маску используют однократно.

### \* КАК?

- \* Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу.

### \* КАК ЧАСТО?

- \* Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).
- \* Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.

### \* УТИЛИЗАЦИЯ

- \* Выбрасывайте маску сразу после использования.

### \* ПОМНИТЕ!

- \* В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ.



# **Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции**

(письмо Роспотребнадзора от 14.02.2020г.

№ 02/2230-2020-32)

# Механизмы передачи инфекции:

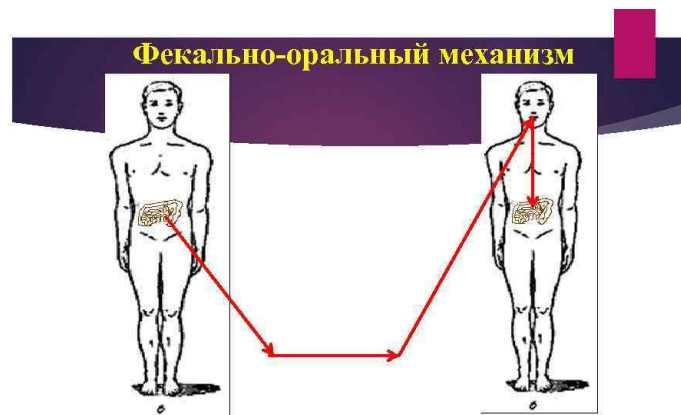
Воздушно-капельный



Контактный



Фекально-оральный





**Будьте здоровы!**