**Что нужно знать об острых респираторных вирусных инфекциях**

 **Острые респираторные инфекции (ОРИ)**– заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются  различными  возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Грипп – острое инфекционное заболевания дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа А,В,С.

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.  С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

Признаки и симптомы ОРИ:

-болезнь чаще приходит постепенно;

-начинается с утомляемости и насморка;

-появляется сухой кашель, переходящий во влажный (отхаркивающий);

-внезапная головная боль;

-незначительное повышение температуры тела;

-боль в горле, резь в глазах.

 Признаки и симптомы гриппа:

-острое начало заболевания;

-резкое повышение температуры тела до 39,5 – 40 градусов;

-светобоязнь;

- боли в глазных яблоках, головные и мышечные боли;

-першение в горле.

**Основные рекомендации для населения:**

-Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.

-Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.

-Старайтесь  не прикасаться ко рту и носу.

-Соблюдайте  гигиену рук – чаще мойте  руки водой с мылом или используйте  средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.

-Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.

-Используйте  защитные маски при контакте с больным человеком.

-Придерживайтесь здорового образа жизни:  полноценный сон, рациональное  питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

-Принимайте поливитаминные комплексы, витамин С, свежие фрукты и овощи, пейме морсы, фруктовые соки.

-Вакцинация – единственный способ уберечься от гриппа или уменьшить его осложнения. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели. Сделайте прививку от гриппа в сентябре – декабре. Иммунизация особенно важна людям, страдающими хроническими заболеваниями, лицам старше 65 лет, работникам образования, транспорта, детям дошкольного и школьного возраста. Прививки могут быть сделаны любому гражданину по желанию и при отсутствии противопоказаний в поликлинике по месту жительства.

Экстренная профилактика:

-Взрослым использовать ремантадин или арбидол (по 1 таблетке в день в тнечение 7 – 10 дней, с тех пор, как в вашем окружении появится больной гриппом);

-Взрослым и детям 2-3 раза в день смазывать слизистую оболочку носа 0,25% оксолиновой мазью;

-Детям полезно закапывать в нос лейкоцитарный интерферон (по 5 капель в каждую ноздрю 2 раза в сутки с интервалом не менее 6 часов).

**Рекомендации по уходу за больным дома:**

-Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.

-Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.

-Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.

-Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.

-По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.

-Беременным  женщинам  не рекомендуется  ухаживать за больным.

-Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.

-Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.

 В случае появления симптомов ОРИ и гриппа:

-Обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением;

-Строго выполняйте рекомендации врача;

-Соблюдайте постельный режим;

-Употребляйте побольше жидкости;

-Не принимайте самостоятельно антибиотики;

-Не посещайте места массового скопления людей;

-Закрывайте рот при кашле и чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. Утилизируйте этот материал сразу после использования или стирайте его и проглаживайте утюгом.  Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей;

-Носите маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.

**Рекомендации по использованию масок:**

-Аккуратно надевайте маску, чтобы она закрывала рот и нос, и  завязывайте ее, чтобы пространство  между лицом и маской было как можно меньше;

-При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней;

-Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе;

-Заменяйте использованную маску на новую, как только использованная  маска станет сырой (влажной);

-Не используйте повторно одноразовые маски;

-Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

Врач интерн поликлиники №1 УЗ «ОЦП» Ю.С.Медвецкая

21 03 53