

Консультация на тему: «Профилактика острых респираторно-вирусных заболеваний, гриппа»

Острые респираторно-вирусные заболевания (ОРВИ) - это целая группа заболеваний, похожих по своим признакам, характеризующаяся поражением, в основном, органов дыхания.

Основной путь передачи вируса-возбудителя ОРВИ – воздушно-капельный.

Заражение происходит при попадании возбудителя на слизистую верхних дыхательных путей.

Заболевание возникает внезапно: появляются головная боль, повышается температура тела, возникает слизистое отделяемое из носа, першение в горле.

При возникновении первых симптомов заболевания следует обратиться к врачу.

Помните, заболевший ОРВИ человек опасен для окружающих!

Наиболее эффективным способом защиты от гриппа - является вакцинация.

Неспецифическими способами защиты от ОРВИ инфекций и гриппа являются:

1. Личная гигиена. Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Если приходится постоянно контактировать с зараженным, лучше лишний раз помыть руки с мылом. Избегать в этот период необходимо рукопожатий, после соприкосновений с ручками дверей, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

2. Промывание носа. Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч. ложка соли) или специальными соляными спреями, которых в аптеках множество.

3. Медицинские маски. Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

4. Тщательная уборка помещений. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

5. Избегайте массовых скоплений людей. В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

6. Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.