



## Памятка для обучающихся по профилактике гриппа и ОРВИ

### Что нужно знать о гриппе и ОРВИ?

Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°C), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Возбудители гриппа – вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе.

### Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

### Кто является источником инфекции?

Основным путем распространения вирусов гриппа и ОРВИ от человека к человеку считается **воздушно-капельное** заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами **правил личной гигиены**, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки.

### Как проявляется грипп и ОРВИ?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

### Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Необходимо обращаться за медицинской помощью, если вы испытываете одышку или затрудненное дыхание, или если высокая температура не спадает в течение более чем 3 дней, ощущение ломоты в суставах, а также проявление симптомов простуды - кашель, насморк. Во время эпидемии – незамедлительно!

**Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами и принимать профилактические меры.**

## Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ



- Стараться избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть носителями вирусов или заболевшими (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
- Использовать индивидуальные средства защиты (маски);
- Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину;
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, или протирать спиртосодержащими салфетками для рук, особенно после кашля или чихания;
- Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку;
- Избегать большого скопления людей;
- Вести здоровый образ жизни (заниматься физической культурой, сбалансированное питание, богатое витаминами, активный отдых на свежем воздухе, полноценный сон);
- Избегать как переохлаждений, так и перегревания;
- При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

### Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;
- При первых симптомах заболевания вызовите врача;
- Соблюдайте постельный режим;
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте;
- Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;
- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами;
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы;
- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно.

**Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом или ОРВИ и его неблагоприятных последствий!**

**Будьте здоровы!**