

Согласовано:
Председатель профсоюзного комитета
ГБОУ Школа №199



Н.Г. Васильченко

2020 год

Утверждаю:
Директор ГБОУ Школа №199



В.В. Моисеева

2020 год

ПАМЯТКА

ПО МЕРАМ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРВИ

ПО-002-20

Грипп – это острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением дыхательным путем, входящее в большую группу острых респираторных вирусных инфекций.

Передается болезнь воздушно-капельным путем через кашель и чихание. Заразным является человек, начиная с момента появления первых симптомов болезни и ориентировочно до пятого дня заболевания.

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции, также часто называемые ОРЗ – острые респираторные заболевания) – целая группа заболеваний, похожих по своим признакам, характеризующаяся поражением, в основном, органов дыхания. Основной путь передачи вируса-возбудителя ОРВИ – воздушно-капельный.

Источник инфекции – больной человек, особенно если этот человек находится в начальной стадии заболевания: чувствуя недомогание и слабость до того момента, как человек осознает себя больным, уже выделяя вирус, он заражает свое окружение – рабочий коллектив, попутчиков в общественном транспорте, семью. Основной путь передачи воздушно-капельный, с мелкими частичками слизи и слюны, выделяющимися при разговоре, кашле, чихании.

Что можно реально сделать, чтобы избежать заболевания или, хотя бы, снизить риск заражения?

1. Вакцинация является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания. Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижают заболеваемость и смертность во всех возрастных группах.

Специалисты утверждают:

- противогриппозная вакцина безопасна;
- вакцинация снижает риск заболевания, госпитализации и смертельных исходов среди пожилых людей и групп риска;
- вакцинация против гриппа снижает риск заболевания и развития осложнений среди здоровых молодых людей, детей и в организованных коллективах;
- настоятельно рекомендуется вакцинация пожилых людей и групп риска.

2. Меры личной профилактики, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение;

- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Если Вы все-таки заболели, то:

- оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;
- соблюдайте постельный режим;
- по возможности изолируйте себя от других членов семьи;
- при первых симптомах заболевания вызовите врача;
- пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте;
- 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;
- внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила:

- по возможности, разместите больного члена семьи отдельно от других;
- уход за больным желательно осуществлять одному человеку;
- избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина;
- все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами;
- следите за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа;
- старайтесь находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра;
- выделите для больного отдельную посуду;
- внимательно следите за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Если Вы используете одноразовые маски, то старайтесь выполнять следующие требования:

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.
- закончив уход за больным, маску необходимо немедленно снять, выбросить и вымыть руки.

Избегайте повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования!

Если Вы используете марлевые маски:

- носить одну маску можно не более 2 часов;
- использованные маски нужно перед стиркой замачивать в каком-нибудь антисептике, после стирки — тщательно проглаживать очень горячим утюгом.

Клинические исследования по изучению эффективности масок в предотвращении передачи респираторных вирусов от человека к человеку показали, что правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%.