**ПРОФИЛАКТИКА ОРИ И ГРИППА**

С наступлением холодного периода года десятки, а иногда и сотни миллионов жителей планеты страдают от так называемых острых респираторных инфекций (ОРИ).

Чтобы избежать распространения острых респираторных инфекций, в том числе и гриппа   необходимо выполнять профилактические мероприятия, и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения ОРВИ, выполняя простые санитарно-гигиенические правила. Поэтому рассмотрим ситуации, с которыми может столкнуться каждый, и перечислим необходимые профилактические мероприятия для каждого из конкретных случаев.

**Во-первых:** Что надо предпринять, 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.

**Во-вторых:**

Если Вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми и вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению. Оставайтесь дома, по возможности, в течение 7 дней от начала заболевания и не пренебрегайте мерами личной повседневной гигиены.

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 антивирусные, 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.

И, наконец, **в-третьих:**

Что мы зачастую наблюдаем — стоит заболеть одному члену семьи, и один за другим остальные тоже оказываются «в постели». Изоляция больного в отдельной комнате, использование марлевых повязок для членов семьи заболевшего, частое проветривание и влажная уборка помещения, где находится больной, все это неотъемлемая часть профилактических мероприятий. В очаге гриппа дезинфицирующие мероприятия должны заключаться в обеззараживании как воздушной среды помещения — основного фактора передачи возбудителей болезни, так и предметов быта, обстановки, пола, на котором оседают капли аэрозоля, содержащие вирус, который выделяет больной. Простейшим способом снизить концентрацию инфекционного аэрозоля (мелкодисперсной, пылевой фазы) в воздухе является регулярное проветривание помещения. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом необходимо следить за температурой воздуха в помещении, где находится больной. Она не должна опускаться ниже 20°С.

Сколько времени живет вирус гриппа вне организма человека зависит:

* от температуры окружающей среды, чем она выше, тем меньше срок существования вируса, при комнатной температуре вирус выживает несколько часов. В условиях температуры холодильника вирусы сохраняют жизнеспособность около 1 недели, о чем не надо забывать, оставляя на хранение недоеденную больным пищу;
* от влажности воздуха – в высохшем виде, в пыли вирус живет дольше. Например, в высушенном виде сохраняется до нескольких суток. Поэтому воздух в помещении необходимо увлажнять, а само помещение регулярно проветривать, что снизит концентрацию вирусов в воздухе до 90%. Также помещение лучше подвергать влажной уборке, чем использовать пылесос;
* от наличия источников ультрафиолета и озона, воздействие которых вызывает быструю гибель вирусов;
* от материала поверхности: вирусы сохраняют жизнеспособность на бумаге до 12 часов, на металле или пластмассе – до 2 суток, на стекле – до 10 дней, на ткани (полотенца, носовые платки) – до 11 дней. Поэтому у больного человека должны быть отдельная посуда и столовые приборы, которые необходимо мыть горячей водой, должно быть и  отдельное полотенце, постельное белье и т.д..

На кожных покровах возбудитель гриппа сохраняется до 15 часов.

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;
* следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа;
* стараться находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра;
* выделить для больного отдельную посуду;
* внимательно следить за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

**Выполняя все эти простые санитарно-гигиенические правила каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения острых респираторных инфекций, в том числе и гриппа!**

**Вниманию родителей! Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.**

*Помощник врача-эпидемиолога Клецкого РЦГиЭ Иосько Л. В.*