

Рекомендации по профилактике острых респираторных инфекций и гриппа

21.01.2025



Зима – это период простудных заболеваний и поэтому профилактика ОРИ – тема очень актуальная для настоящего времени. Респираторные вирусы усиленно циркулируют во внешней среде и их воздействие на организм человека усугубляется неблагоприятными условиями – низкой температурой воздуха, перепадами величин температуры между улицей и помещением, холодным воздухом и ветром на улице и сухим воздухом внутри помещений, дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня.

Напомним Вам правила, соблюдение которых позволит больным людям не заражать здоровых, а здоровым – не заразиться от больных.

Соблюдайте правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом, применяйте гигиенические и дезинфицирующие салфетки.

Регулярно и часто проводите влажную уборку помещений.

Проводите влажную очистку и дезинфицируйте с помощью бытовых моющих средств поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.).

Не забывайте проводить влажную очистку детских игрушек.

Проветривайте помещение часто и регулярно, увлажняйте воздух в помещении любыми доступными способами, т.к. вирусы могут сутками сохраняться в активном состоянии в сухом, пыльном, теплом и

неподвижном воздухе. Проветривание помещения обязательно в помещении, где находится больной человек.

Соблюдайте **«респираторный этикет»** - научите своего ребенка, и лучше на собственном примере, прикрывать рот и нос одноразовым платком, когда чихаете или кашляете, выбрасывать одноразовый платок сразу после использования, кашлять и чихать в изгиб локтя, не трогать руками нос, рот и глаза.

Правильно **выбирайте одежду** для прогулок на свежем воздухе. Одеваться надо «по погоде», потому что переохлаждение, равно как и перегрев, могут способствовать заболеванию.

Для повышения устойчивости организма к воздействию респираторных вирусов не забывайте про **здоровый образ жизни**:

полноценный сон, избегание стрессов и переутомлений, оптимальная физическая активность и закаливающие процедуры, сбалансированное и рациональное питание – увеличьте потребление продуктов, которые являются источниками сбалансированных «полезных» жиров и углеводов, а также витаминов и микроэлементов – жирная рыба, растительные масла, цельнозерновые продукты, сезонные овощи (например, капуста, морковь, лук, чеснок), свежая зелень и фрукты (цитрусовые, яблоки гранаты и др.), различные орехи. Полезно согреться после мороза горячим чаем с пряностями (имбирем, мятой, корицей, гвоздикой).

Дополнительные правила для заболевших ОРИ:

остаться дома при появлении симптомов ОРИ, при необходимости обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации;

соблюдать постельный режим;

максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;

чаще проветривать помещение; все лекарственные препараты применять только по назначению врача.

дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

Говоря о профилактике ОРИ и гриппа, нельзя не сказать о **вакцинации против гриппа**, как единственном специфическом и эффективном средстве профилактики гриппа и его грозных осложнений.

Материал подготовлен помощником врача-эпидемиолога санитарно-эпидемиологического отдела ГУ «Дятловский райЦГЭ» Татьяной Казимировной Косило