

Правила санитарной гигиены и профилактики ОРВИ

ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция, самая распространенная в мире группа заболеваний, дома вы и ваши родители, скорее всего, называют их просто «простуда». Сегодня известно более 200 вирусов – виновников ОРВИ.

Эффективного противовирусного лекарства пока не существует, поэтому для защиты от вирусов очень важен иммунитет. Чем он сильнее, тем меньше шансов заразиться.

По данным ВОЗ, ежегодно от сезонного гриппа умирают до 650 000 человек. Заболеть могут даже люди с крепким здоровьем, но больше всего риску заразиться подвергаются те, у кого ослабленный иммунитет – дети и пожилые люди.

Многие выздоравливают быстро, однако бывают и серьезные осложнения, например синусит, пневмония, воспаление головного мозга. Еще одним смертельно опасным осложнением гриппа считается острый респираторный дистресс-синдром, заключающийся в нарушении барьерной функции легочной ткани. На фоне этого осложнения также возникает дыхательная недостаточность, нередко несовместимая с жизнью. Со стороны сердечно-сосудистой системы могут развиваться миокардит и перикардит, со стороны мочеполовой системы – гломерулонефрит.

Острые респираторно-вирусные инфекции, как правило, передаются воздушно-капельным путем. Если в воздухе вируса будет меньше, то меньше его попадет и в организм.

Вирусы могут оседать вместе с каплями, которые выделяет заболевший человек, на объекты окружающей среды.

Зачастую в процессе передачи инфекции важную роль играют руки. Их чистота очень важна, потому что мы и сами не замечаем, как трогаем свое лицо, нос, глаза и заносим инфекцию себе на слизистые.

вакцинация – наиболее эффективная мера профилактики от гриппа, она называется «специфической». Прививку лучше делать за 2-3 недели до начала роста заболеваемости, чтобы иммунитет успел сформироваться. Оптимальный период – с сентября по ноябрь. Прививку можно сделать в школе либо в поликлинике по месту жительства.

Прививка от гриппа считается безопасной, однако нельзя ее делать в период обострения хронических заболеваний, при кишечных инфекциях, при острых лихорадочных состояниях.

Вот о чем нужно помнить, чтобы себя защитить:

- Тщательно мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования, перед едой и приготовлением пищи. Мыть руки нужно правильно: и внутреннюю поверхность ладони, и тыльную, и межпальцевое пространство.
- Обязательно протирайте телефон спиртовой салфеткой – хотя бы раз в день; помните, что на нем собирается очень много бактерий и вирусов.
- Используйте различные санитайзеры, если нет возможности помыть руки с мылом под проточной водой.
- Правильно чихайте. Как мы обычно это делаем? Закрывая нос и рот руками. Все, что мы при этом выделяем, оказывается на наших ладонях. Лучше чихать и кашлять в одноразовый платок, который потом сразу нужно выбросить, или, если этого нет, чихать в локоть. При этом руки остаются чистыми.

- Не прикасайтесь к лицу грязными руками.
- Старайтесь не посещать места массового скопления людей, соблюдайте социальную дистанцию.
- Используйте медицинскую маску в общественных местах.
- Регулярно проветривайте и убирайте квартиру: если вы будете убираться часто, особенно с использованием дезинфицирующих средств, то тем самым сократите количество вируса. Все то, с чем человек может соприкоснуться, должно подвергаться уборке, дезинфицироваться.
- Укрепляйте иммунитет: питайтесь правильно, соблюдайте режим дня, занимайтесь спортом, закаляйтесь.