

Острые респираторные инфекции и грипп



Острые респираторные инфекции (ОРИ) и грипп занимают ведущее положение в структуре инфекционных заболеваний, остаются одной из самых актуальных медицинских и социально-экономических проблем в мире, занимая первое место по распространенности в целом и по заболеваемости с временной утратой трудоспособности на

предприятиях.

Заболеть ОРИ и гриппом могут люди даже с самым крепким иммунитетом

Это связано, во-первых, с мутацией вируса, то есть каждый год организм оказывается «лицом к лицу» с новыми вариантами вирусов. Вторая причина заключается в исключительно высокой скорости размножения вирусов и распространения инфекции среди людей.

В сезон высокой активности респираторных вирусов следует соблюдать ряд простых правил:

- соблюдать правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом применяйте дезинфицирующие салфетки;
- чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.) с помощью бытовых моющих средств;
- соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза и т.д.);
- избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРЗ;
- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность).

В случае заболевания гриппом и ОРИ очень важно следовать следующим рекомендациям:

- ! при необходимости – обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации;
- ! соблюдать постельный режим;
- ! максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, во избежание их заражения;
- ! чаще проветривать помещение;
- ! все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача