**Советы семиклассницы**



*Среди известных на сегодняшний день инфекционных заболеваний грипп и ОРВИ занимают 95%.*

**Грипп и ОРВИ. Как не заболеть?**

Заражаются гриппом воздушно-капельным путем, источник инфекции - больной человек, создающий при кашле опасную зону заражения радиусом около 2 метров.

Независимо от сезона и территориального расположения, профилактика гриппа имеет огромное значение для снижения процента заболеваемости и его негативных последствий. Все меры профилактики можно разделить на специфические и неспецифические.

**1. Специфическая профилактика - массовая вакцинация (иммунопрофилактика).**

**2. Неспецифическая профилактика - закаливание, прием витаминных комплексов**

Любые медикаментозные назначения, необходимость применения вакцин осуществляет врач (инфекционист, педиатр, иммунолог-аллерголог, общей практики). Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.

**Когда следует вызывать скорую медицинскую помощь**

Обращайтесь за медицинской помощью немедленно, если у больного, находящегося дома:

* затрудненное дыхание или боли в груди
* побагровевшие или посиневшие губы
* рвота или тошнота при приеме жидкостей
* признаки обезвоживания, такие как головокружение при вставании, отсутствие мочеиспускания, или, в случае больного ребенка, отсутствие слез при плаче
* припадки (например, неконтролируемые конвульсии)
* пониженная, по сравнению с обычной, реакция или спутанность сознания

**Меры по уменьшению распространения гриппа в домашних условиях**

При обеспечении ухода за членом семьи, больным гриппом, наиболее важным способом предохранения для Вас и других незаболевших членов семьи является:

* размещение больного члена семьи максимально изолированно от других;
* напоминание больному о необходимости прикрывать рот при кашле и чаще мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для очистки рук, особенно после кашля или чихания;
* частое мытье рук водой с мылом или протирание их спиртосодержащей жидкостью для рук всеми членами семьи;
* уточните у своего врача, следует ли членам домашнего окружения, контактирующим с больным, принимать противовирусные препараты, такие как озельтамивир (Тамифлю®) или занамивир (Реленза®) для предупреждения гриппа,  особенно, если у кого-то из них имеется хроническое заболевание.

**Размещение больного**

* Поместите больного в комнате, отделенной от общих помещений в доме. (Например, в дополнительную спальную комнату с отдельной ванной комнатой, если имеется.) Держите дверь в комнату больного закрытой.
* Кроме случаев получения необходимого лечения, больные  гриппом не должны покидать дом, если у них повышенная температура (более 37 0С - прим. ред. НИЦ) или в течение времени, когда вероятнее всего могут распространять инфекцию другим людям (люди могут быть заразными за день до развития симптомов заболевания и в течение 7 дней после начала болезни. Дети, особенно младшего возраста, потенциально могут быть заразными в течение более длительного периода времени).
* Если больным гриппом необходимо покинуть дом (например, для получения лечения), они должны прикрывать свой нос и рот при кашле и чихании и надеть свободно-прилегающую хирургическую маску (ношение одноразовой маски эффективно в течение не более 4 часов - прим. ред. НИЦ).
* Больному следует носить хирургическую маску, если он находится рядом с другими людьми на территории общего пользования в доме.
* Больным по возможности следует пользоваться отдельной ванной комнатой. Эту ванную комнату следует ежедневно мыть с хозяйственными дезинфектантами (см. ниже).

**Защита других людей в доме**

* Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
* Помните, что звонок по телефону безопаснее, чем визит.
* По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
* Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина. (Беременные женщины подвержены повышенному риску возникновения осложнений при гриппе, а их иммунитет находиться в физиологически сниженном состоянии во время беременности - прим. ред. НИЦ).
* Все члены семьи должны часто мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук, в частности, после каждого контакта с больным, после посещения комнаты, в которой находится больной, или ванной комнаты больного.
* Используйте бумажные полотенца для вытирания рук после мытья или выделите по отдельному полотенцу каждому члену семьи. Например, у всех членов семьи полотенца могут быть разного цвета.
* По возможности, поддерживайте надлежащий режим вентиляции в помещениях общего пользования (т.е. держите открытыми окна в комнатах отдыха, на кухне, в ванных комнатах и т.д.).
* Для профилактики гриппа можно использовать противовирусные препараты, поэтому проконсультируйтесь со своим врачом на предмет того, могут ли некоторые члены семьи принимать эти противовирусные препараты.

**Если Вы осуществляете уход за больным**

* Избегайте того, чтобы Ваше лицо находилось напротив лица больного.
* Если Вы держите на руках больного маленького ребенка, положите его подбородок себе на плечо, чтобы он не кашлял Вам в лицо.
* Мойте Ваши руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук после того, как Вы прикасались к больному или держали использованные салфетки или белье.
* Ухаживающий за больным может заразиться гриппом от того, за кем он ухаживает, а затем ухаживающий может заразить гриппом других, причем до того, как у него самого появятся симптомы гриппа. Следовательно, человек, ухаживающий за больным, должен носить маску, когда он покидает дом, чтобы не распространять грипп в случае, если он находится на ранней стадии инфекции.
* Проконсультируйтесь с Вашим врачом о возможности применения противовирусных препаратов для профилактики заражения гриппом.
* Наблюдайте за собой и за членами семьи на предмет появления симптомов гриппа, в случае появления этих симптомов звоните по "горячей линии" или Вашему врачу.

**Мытье дома, стирка, уборка мусора**

* Выбрасывайте в мусор салфетки и другие предметы одноразового применения, использованные больным. Мойте руки после прикосновения к использованным салфеткам и аналогичным отходам.
* Поддерживайте чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, поверхностей в ванных комнатах, поверхностей детских игрушек), протирая их с использованием хозяйственных дезинфектантов согласно инструкциям на этикетке продукта.
* Нет необходимости стирать белье и постельные принадлежности и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим лицам без предварительной обработки (стирка, мытье).
* Стирайте постельное белье (например, простыни и полотенца), используя хозяйственное мыло для стирки, и сушите в горячей методом горячей сушки в стиральной машинке. Не переносите грязное белье "в охапке" до  места стирки, чтобы не заразиться самому. Мойте руки водой с мылом или протирайте спиртосодержащей жидкостью для рук  сразу после того, как Вы соприкасались с грязным бельем.
* Столовую посуду следует мыть либо в посудомоечной машине, либо вручную с использованием воды с мылом.

Статью с использованием Интернет-ресурсов подготовила Смолкина Лидия, 7 класс