

Что надо предпринять, чтобы не заболеть гриппом самому и не заразить окружающих

Чтобы избежать распространения гриппа, необходимо выполнять профилактические мероприятия, и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые санитарно-гигиенические правила.

Во-первых: чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих необходимо:

- 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.
- При первых симптомах заболевания вызовите врача. **САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!**
- Соблюдайте постельный или полупостельный режим.
- По возможности изолируйте больного от других членов семьи.
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте.
- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами. Диета должна быть молочно-растительной, богатой витаминами.
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, 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°C.