

21 января - День профилактики гриппа и ОРИ

Острые респираторные вирусные инфекции, в том числе грипп, остаются одной из актуальных медицинских и социально-экономических проблем во всем мире.

Острые респираторные инфекции – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями.: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

Предупреждение распространения гриппа относится к приоритетным направлениям обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Чтобы избежать заболевания или перенести его в более легкой форме (при заражении) необходимо соблюдать меры профилактики. Самым эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация, которая продолжается и в настоящее время.

Чтобы обезопасить себя и окружающих лиц от заражения острыми респираторными инфекциями, гриппом, необходимо соблюдать «респираторный этикет» - свод простых и вместе с тем очень эффективных правил поведения:

- при кашле и чихании использовать носовой платок, предпочтительнее - одноразовые бумажные платки, которые утилизировать сразу после использования;
- при отсутствии носового платка - чихать в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
- тщательно мыть руки с мылом, стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;
- избегать нахождения в местах скопления людей. При нахождении в закрытых помещениях с кашляющими и чихающими людьми использовать маску, держаться от них на расстоянии не менее 1 метра.