КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА И ОСТРЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ (ОРВИ).

В настоящее время в г. Нижневартовске отмечается сезонный подъём заболеваемости ОРВИ. Чаще всего болеют дети дошкольного и школьного возраста.

Основным источником инфекции является больной человек, вирус при кашле, насморке выделяется во внешнюю среду, в результате чего заражаются окружающие больного люди. Заражение происходит при нахождении в одном помещении с больным гриппом или ОРВИ. Особенно опасен грипп для младенцев (новорожденных) и детей моложе 2-х лет, беременных женщин, лиц с хронической патологией и лиц старше 60 лет.

Наиболее эффективной мерой профилактики гриппа является вакцинация.

Основные рекомендации, выполнение которых может быть очень важным для предотвращения распространения ОРВИ и гриппа:

- *Соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) при общении с человеком, имеющим симптомы гриппоподобного заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);*
- *Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средства для дезинфекции на спиртовой основе;*
- *Придерживаться здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность;*
- *Увеличить приток свежего воздуха в помещения, чаще открывая окна.*
- *В период эпидемического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не рекомендуется посещение массовых мероприятий, мест массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности сократить время пребывания в таких местах;*
- *В общественных местах не стоит пренебрегать средствами индивидуальной защиты органов дыхания – масками;*
- *При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать переохлаждения, так и перегревания;*

При ухудшении самочувствия и появления характерных симптомов заболевания необходимо обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением. Больным следует оставаться дома, вызывать врача на дом, строго соблюдать правила при кашле ***(сохранять дистанцию, закрывать рот при кашле и чихании разовыми салфетками или носовым платком).***

Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволяет уменьшить риск осложнений. Решение о приеме противовирусных препаратов должно приниматься врачом на основании клинических симптомов.