

Анонс горячей линии

С 22 января по 05 февраля 2018 года Управлением Роспотребнадзора по Кабардино-Балкарской Республике будет организована горячая линия по мерам профилактики гриппа и ОРВИ, правила ношения маски, по обращению за медицинской помощью, рекомендации для родителей, как уберечь детей в эпидсезон* (т. 8-8662-42-76-14, 8-8662-42-26-78). У специалистов Управления Роспотребнадзора по Кабардино-Балкарской Республике можно получить ответы и рекомендации по мерам профилактики гриппа и ОРВИ, правила ношения маски, по обращению за медицинской помощью, рекомендации для родителей, как уберечь детей в эпидсезон.

Памятка по профилактике гриппа!

Самой важной специфической профилактикой против гриппа является вакцинация, которая проводится ежегодно в начале эпидсезона(в сентябре) и заканчивается не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом.

Вакцинация показана всем группам населения, но особенно пациентам из групп риска по развитию тяжелого течения гриппа, а также работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, обучающимся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования и лицам, подлежащим призыву на военную службу.

Кроме специфической профилактики существует и меры неспецифической профилактики, которые особенно важны в период эпидемического подъема заболеваемости гриппом:

- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками для обработки рук;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
- в случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием эффективных противовирусных препаратов с

профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата) после согласования с врачом.

Если вы все таки заболели гриппом:

1. Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью, так как грипп - серьезное заболевание, часто вызывающее опасные для жизни осложнения, развивающиеся очень рано: на 2-3, 5-7 день болезни. Наиболее частым осложнением является пневмония, с которой связано большинство смертельных исходов от гриппа.
2. Беременные должны обращаться за медицинской помощью в первые часы заболевания.
3. Строго следуйте предписаниям врача. Не занимайтесь самолечением!
4. Соблюдайте постельный режим и чаще пейте теплый травяной или ягодный чай.
5. Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:

- Наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 4 часа.
- Ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение, где находится больной.
- Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете.
- Сохраняйте чистоту: часто руки с мылом, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Ухаживать за больным должен только 1 член семьи, строго соблюдающий санитарно-эпидемиологические правила.

Как уберечь детей в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ?

Дети не защищены от многочисленных инфекций, в том числе гриппа, в силу того, что их иммунитет полностью не сформирован. Ребенок легко и часто простужается, заболевает различными инфекционными болезнями и т.д. Любая инфекция у ребенка протекает тяжелее, чем у взрослого и необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

- не водите детей с признаками заболевания (насморк, кашель, недомогание, температура) на детские утренники, представления, концерты. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение, перенося заболевание «на ногах», но и для других детей, контактирующих с больным. Следует помнить то, что на бытовом уровне называют простудой, является

острым респираторно - вирусным заболеванием, вызываемым бактерией или вирусом, которые заражают окружающих.

- одевайте детей по погоде, детям одинаково нежелательно переохлаждение и перегревание.

- после возвращения с праздничного мероприятия обязательно вымойте руки с мылом, ведь вирусы гриппа, так же как другие вирусы, вызывающие заболевание ОРВИ могут распространяться через загрязненные руки или предметы, им контаминированные.

- перед выходом из дома желательно смазать слизистую носа ребенка оксалиновой мазью.

- не берите с собой маленьких детей, отправляясь за покупками, сувенирами в магазины и на ярмарки. Исключите возможный нежелательный контакт ребенка с взрослыми и другими детьми, имеющими признаки болезни.

Укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. Рекомендуется принимать аскорбиновую кислоту и поливитаминные препараты с микроэлементами. Следует отметить, наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а так же цитрусовых - лимонах, мандаринах, киви, клюкве, бруснике, шиповнике. Для профилактики в период эпидемического подъема гриппа и ОРВИ можно включать в рацион питания – лук, чеснок.

Помните! Единственным научно-обоснованным способом профилактики гриппа является вакцинация. Если Ваш ребенок был своевременно привит против гриппа в текущем эпидсезоне, значит риск заболевания гриппом минимален и Вашему ребенку не страшны ни сам грипп, ни его последствия!

Руководителям предприятий, организаций и учреждений вне зависимости от форм собственности обеспечить соблюдение требований санитарных норм и правил к температурному режиму в помещениях социальной инфраструктуры, жилых квартирах, в учебных помещениях и кабинетах общеобразовательных организаций, в спальнях всех групповых ячеек дошкольных организаций, в палатах медицинских организаций и т.д.