

ЗДО №290

Профілактика грипу та ГРВІ



З настанням холодної пори року створюються сприятливі умови для поширення збудників гострих респіраторних вірусних інфекцій, що призводить до зростання рівня захворюваності на ці інфекції, а також виникає загроза епідемії грипу. До групи гострих респіраторних вірусних інфекцій належить велика кількість вірусних захворювань, які перебігають з ураженням верхніх дихальних шляхів. Найбільш поширені ГРВІ: грип, парагрип, респіраторно- синцитіальна, аденовірусна та риновірусна інфекції.

Джерелом зараження виступає хвора на ці інфекції людина: хворий виділяє збудників ГРВІ, грипу та коронавірус у довкілля з краплинками слизу та слини при кашлі, чмиханні, розмові. Хворий, перебуваючи на роботі чи заняттях, за один день може заразити близько ста своїх колег. Зараження здорової людини відбувається при вдиханні мікрочастинок слизу та слини виділених хворим.

Рекомендації щодо профілактики захворювання гострих респіраторних захворювань та грипу.

- проводити наскрізне провітрювання приміщень та проведення вологих прибирань із використанням дезінфекційних засобів у приміщеннях;
- не допускати до роботи осіб з ознаками інфекційного захворювання;
- обмежити масові заходи в закритих приміщеннях;
- забезпечити необхідні умови для дотримання працівниками правил особистої гігієни (рукомийники, мило, одноразові рушники, серветки тощо);
- проводити регулярну обробку рук спиртовмісним засобом та/або мити їх з милом;
- дотримуватися правил респіраторної гігієни (при кашлі та чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх водою з милом);

- користуватися одноразовими масками при необхідності, проводити їх заміну, як тільки вони стануть вологими чи забрудняться.

Характерні клінічні ознаки ГРВІ та грипу: є підвищення температури тіла, слабкість, загальне нездужання, біль голови, першіння чи біль у горлі, сухий кашель, нежить, утруднене дихання через ніс.

Захворювання здебільшого починається гостро, з ознобу, відчуття жару, сильного болю голови, болю в очах. Турбує ломота в попереку, крижах, суглобах, м'язовий біль, порушується сон. Вже в перші години хвороби температура тіла сягає 38–40°C. Утруднюється дихання через ніс, обличчя стає одутлим, очі блистять. Загалом обличчя хворого на грип нагадує обличчя заплаканої дитини. На другу добу хвороби з'являється сухий кашель, починає турбувати біль за грудиною, можливо розлади дихання. Найбільш часті симптоми COVID-19: підвищена температура тіла, загальна слабкість, сухий кашель, втрата нюху, смаку тощо.

Найефективніші заходи профілактики.

Один із найбільш ефективних способів захиститися і запобігти поширенню інфекції – фізичне дистанціювання та щоденна гігієна. А саме:

- безконтактне привітання;
- гігієна рук;
- дотримання респіраторної гігієни і етикету кашлю;
- дистанція не менше півтора метри від інших людей у публічних місцях;
- самоізоляція у разі появи респіраторних симптомів (ізолюйтеся від тих, з ким проживаєте, наскільки це можливо).



Міцного здоров'я вам
та вашій родині!

