

ПАМЯТКА

по профилактике

ОРВИ, гриппа и простудных заболеваний у взрослых и детей

С наступлением межсезонья каждый третий больничный лист среди взрослых пациентов выдается по причине гриппа и ОРВИ. Заболевания приводят к ухудшению самочувствия, боли в голове, появлению кашля и выделений из носа. Среди детей статистика ещё более плачевная: в среднем каждый ребенок болеет простудой 5-6 раз за год. Именно поэтому с холодами многие вспоминают о профилактике ОРВИ. Можно ли предупредить заболевание в домашних условиях и как это сделать - рассмотрим далее.



Причины простудных заболеваний

Чтобы разобраться, что лучше для профилактики гриппа и простуды, следует подробно изучить причины заболевания. В быту простудой часто именуют острую респираторную вирусную инфекцию. Это не одно, а целая группа заболеваний, объединяющая поражение дыхательных путей, воспаление слизистых оболочек и горла. Причиной простуды могут быть и бактерии: стафилококки, стрептококки, микоплазмы.

Основным фактором для заражения служит контакт с больным человеком, животным или птицей. Более 3 сотен подтипов инфекций легко распространяются по воздуху, а также передаются через рукопожатие. Предпосылкой для заболеваемости является скученность людей. Немалую роль играет низкая температура воздуха и незначительная влажность в холодные сезоны. При переохлаждении иммунная защита организма снижается. Однако полагать, что патология связана исключительно с

холодным воздухом ошибочно. За каждым случаем стоит конкретный возбудитель.

ПАМЯТКА ПО НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫМ МЕРАМ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ И ГРИППА

В связи с большим количеством заболевших каждый год, медицинские учреждения обучают противостоять возбудителям. Памятка профилактики гриппа и ОРВИ для населения основывается на целом комплексе мер.

Крайне важно избегать контакта с заболевшими людьми. По возможности стоит ограничить посещение людных мест в холодное время года и во время вспышки заболеваемости. Стоит минимизировать количество поцелуев и рукопожатий с окружающими.

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ подразумевает:

- регулярное мытье рук с мылом;
- использование антисептика и антибактериальных салфеток;
- исключение контактов грязных рук с лицом и глазами в течение дня;
- увеличение притока воздуха в помещение, периодическое проветривание комнат;
- при общении с заразившимся необходимо применять одноразовые маски;
- предупреждение переохлаждения.
-

Памятка по профилактике ОРВИ советует оставаться дома при первых признаках заболевания. Ощущая симптомы простуды, стоит отказаться от близких контактов с окружающими и обратиться за медицинской помощью. На картинке резюмированы основные меры, направленные на профилактику гриппа и ОРВИ:



ВИТАМИНЫ

Считается, что лучше принимать для профилактики ОРВИ и гриппа различные витаминные комплексы. Витамины относятся к необходимым нутриентам. Они являются незаменимыми для течения жизненно важных процессов, но, за редким исключением, не синтезируются самим организмом. Часто свойства веществ переоценивают. Люди приобретают дорогие комплексы, обнаруживая быструю утомляемость, пытаясь справиться с симптомами депрессии или восстановиться после долгой болезни вместо обращения к врачу за реальной помощью. Популярны витамины и для профилактики простудных заболеваний.

Истинным «королем» в предупреждении простуды считается витамин С. Современные исследования доказали, что его дополнительный приём никак не влияет на уровень заболеваемости среди населения. Однако положительные свойства позволяют быстрее справиться с патологией. Витамины могут входить в комплекс профилактики простудных заболеваний, но скорее для облегчения выздоровления при возможном заражении, чем для минимизации рисков.

ЧЕСНОК И ИМБИРЬ КАК ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Чеснок традиционно используют в качестве приправы. Сок его плодов содержит ряд биологически активных компонентов, производящих противогрибковый, антибактериальный и противовирусный эффект. Эти летучие биологически активные компоненты являются частью иммунитета чеснока и называются фитонцидами. Выраженные полезные свойства позволяют рекомендовать чеснок для профилактики простуды.

Для минимизации риска заражения следует потреблять овощ ежедневно в свежем виде. Однако людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта подобную профилактику простуды стоит проводить с осторожностью. Существенный недостаток подобного метода – неприятный запах. Справиться с «ароматом» при проведении профилактики от гриппа и простуды с помощью чеснока позволяют кофейные зерна и зелень петрушки. Временно избавляет жевательная резинка и ополаскиватели для полости рта.

Для профилактики простуды советуют пить настоянный порубленный корень имбиря. Последний богат эфирными маслами, витаминами, аминокислотами. Однако исследований об эффективности корневища для предупреждения простуды не существует. Большое количество витамина С позволяет рекомендовать имбирь не для профилактики ОРВИ у взрослых и детей, а для ускорения выздоровления. Чрезмерное потребление сказывается на желудочно-кишечном тракте, может вызвать аллергическую реакцию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Профилактика гриппа и ОРВИ предполагает несколько этапов. Предупредить заболевание позволит регулярное укрепление организма: свежий воздух, активный образ жизни, правильное питание.

- Важно избегать скученности людей, минимизировать контакты при неблагоприятной эпидемиологической обстановке и чаще мыть руки.

- На помощь придут иммуномодуляторы, лизаты бактерий и продукты с фитонцидами.

- Против гриппа действительно эффективна только вакцинация.

Памятку подготовила воспитатель ФГБУ ПОО «СГУОР» Сорокина Е.А.