

Памятка по профилактике ОРВИ, гриппа и простудных заболеваний у взрослых и детей

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.**