

ПАМ'ЯТКА ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАННЯ ГРИПОМ ТА ІНШИХ ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ВІРУСНИХ ІНФЕКЦІЙ

Заклади освіти створюють багато способів взаємодії людей. Території таких закладів заповнені навчальними корпусами, де учні та співробітники контактують між собою. Вони проводять безліч заходів для учнів та викладачів. Існує багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, зокрема коронавірусної інфекції COVID-19 викликаной вірусом SARS-CoV-2.

Найпоширеніші з них:

Грип - це гостре вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим. Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.

Віруси грипу та респіраторних інфекцій дуже легко передаються від людини до людини повітряно-крапельним шляхом, коли хвора людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі особи в радіусі 2 метрів навколо хворого. Хвора людина, навіть з легкою формою перебігу, становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду наявності симптомів захворювання - це, в середньому, 7 діб.

При появі перших симптомів грипу (підвищення температури тіла, біль у горлі, кашель, нежить, біль у м'язах) хвора людина обов'язково повинна залишитися вдома, щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не наражати інших людей на небезпеку. Лікування необхідно продовжувати до повного зникнення симптомів хвороби.

Вірус грипу можна уникнути, якщо дотримуватися кількох простих речей:

1. Уникати місць скупчення людей.
2. Користуватися одноразовими масками при необхідності.
3. Регулярно провітрювати приміщення та проводити вологе прибирання.
4. Повноцінно харчуватися, уникати перевтоми.
5. Дотримуватися чистоти рук.
6. Прикривати рот і ніс підчас кашлю та чхання.
7. Користуватися тільки одноразовими серветками та рушниками.
8. Залишатися вдома при перших ознаках хвороби та звертатися за медичною допомогою до лікаря.
9. Ізолювати хворого вдома при можливості в окреме приміщення.