

Росздравнадзор: эффективность и качество медицинских изделий находится под жестким государственным контролем

Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения в рамках своих полномочий занимается регистрацией медицинских изделий и контролем за их обращением на территории Российской Федерации

Комплексная система государственного контроля, созданная Росздравнадзором, основана на самых эффективных и современных подходах, выработанных на основании взаимодействия с Международным форумом регуляторов медицинских изделий (IMDRF).

В настоящее время в нашей стране качественно изменена процедура государственной регистрации медицинских изделий; разработан и гармонизирован новый номенклатурный классификатор медицинских изделий на основе глобальной международной номенклатуры медицинских изделий (GMDN); внедрена система мониторинга безопасности медицинских изделий; ужесточено наказание (вплоть до уголовного) за производство и реализацию контрафактных, фальсифицированных и незарегистрированных медизделий, а также за предоставление продавцами ложной информации о свойствах и предназначении изделия; в подведомственных экспертных учреждениях Росздравнадзора созданы современные лаборатории.

Все это влияет на обеспечение безопасности граждан нашей страны: на рынок допускаются только качественные, безопасные и эффективные медицинские изделия, прошедшие самую строгую и многоступенчатую систему экспертного контроля (в том числе, и клинические испытания).

В 2015 году в рамках государственного контроля

Росздравнадзором предотвращено обращение около 5 миллионов единиц незарегистрированных, недоброкачественных, фальсифицированных и контрафактных медицинских изделий (в 2016 – 1 961164 единицы).

По результатам проведенных в 2015 году испытаний и экспертиз выявлено, что 85 % проверенных образцов медицинских изделий не соответствуют установленным требованиям качества и безопасности (в 2014 году – 80%). При этом 18% из них могли принести весомый вред жизни и здоровью граждан при их применении.

Задача Росздравнадзора – свести данный показатель к минимуму. Для достижения данной цели система государственного контроля постоянно совершенствуется. Так, в настоящее время в рамках реализации договора о Евразийском экономическом союзе, практически, завершено формирование нормативной базы для регулирования «общего» рынка медицинских изделий. Единое регулирование рынка медизделий, обращающихся в странах Союза, предполагает применение самых передовых практик, что, безусловно, наилучшим образом отразится на качестве и эффективности медицинских изделий, обращающихся на территории Российской Федерации.

Государство прилагает все усилия для обеспечения пациентов качественной и безопасной медицинской продукцией. Тем не менее, доля ответственности лежит и на самих гражданах. В связи с этим Росздравнадзор рекомендует перед применением любого медицинского изделия удостовериться в том, что оно зарегистрировано на территории Российской Федерации: данная информация находится в открытом доступе на официальном сайте Службы. Кроме того, приобретать медицинское изделие необходимо по рекомендации врача и исключительно в стационарных местах торговли – аптечных учреждениях или специализированных магазинах.

Источник: <http://www.roszdravnadzor.ru>

О противодействии распространению инфекций, передающихся с укусом клещей

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека информирует, что в связи с установившейся жаркой погодой активность насекомых, в том числе клещей, являющихся переносчиками различных инфекционных заболеваний, снижается.

При этом рамках профилактических и противоэпидемических мероприятий специалистами Роспотребнадзора во всех субъектах Российской Федерации сформированы и продолжают реализовываться планы по предупреждению распространения инфекционных заболеваний, передающихся с укусами насекомых, ведется контроль за проведением и эффективностью акарицидных обработок.

По состоянию на 5 августа, обработано уже 151 тысяч га зон массового отдыха, парков, скверов и летних оздоровительных учреждений из 130 тысяч га, изначально запланированных к обработке в течение всего сезона 2016 года (в 2010 году обработано 50 тыс. га).

В каждом субъекте Российской Федерации в федеральных бюджетных учреждениях здравоохранения Роспотребнадзора и их филиалах открыты пункты по приему и проведению исследований клещей на предмет их зараженности вирусом клещевого вирусного энцефалита и боррелиями (возбудителями боррелиоза).

Удельный вес клещей, являющихся переносчиками вируса клещевого вирусного энцефалита, среди исследованных клещей из окружающей среды, составляет на текущий момент 2,8% (в 2010 году – 5,6%).

Удельный вес клещей, зараженных боррелиями, среди исследованных клещей из окружающей среды составляет 6,8% (в 2010 году – 9%).

По состоянию на 5 августа 2016 года, в медицинские организации обратились 409 тысяч человек по поводу присасывания клещей. Количество обратившихся по поводу присасывания клещей уменьшилось на 12% по сравнению с уровнем прошлого года за аналогичный период и не превышает среднесезонные значения.

Источник: <http://rospotrebнадзор.ru/>

Международный день борьбы с гепатитом

Международный день борьбы с гепатитом отмечается 28 июля по инициативе Всемирного альянса по борьбе с гепатитом.

Существует пять основных вирусов гепатита, определяемых как типы А, В, С, D и Е. В зависимости от типа заболевания люди могут заразиться либо от инфицированных жидкостей организма, либо от пищевых продуктов и воды. В Российской Федерации гепатиты В и С включены в перечень социально значимых заболеваний. Вирусы гепатита В и С передаются через зараженную кровь, а также через зараженные иглы и шприцы в учреждениях здравоохранения и среди людей, потребляющих инъекционные наркотики. Вирусы также могут передаваться в результате незащищенных половых контактов и от инфицированной матери новорожденному ребенку.

Наиболее эффективным способом профилактики гепатитов А и В является вакцинация. Прививки от вирусного гепатита В внесены в национальный профилактический календарь и

проводятся бесплатно.

Вирусный гепатит С может в течение нескольких лет протекать бессимптомно, однако развитие заболевания приводит к развитию онкологии и цирроза печени. Поэтому крайне важно вовремя диагностировать болезнь и начать лечение.

В мае 2016г. Всемирная ассамблея здравоохранения приняла первую «Глобальную стратегию сектора здравоохранения по вирусному гепатиту на 2016-2021 гг.». Перспективой этой стратегии является ликвидация вирусного гепатита как проблемы общественного здравоохранения, что включено в глобальные задачи по сокращению новых инфекций вирусного гепатита на 90% и сокращению случаев смерти из-за вирусного гепатита на 65% к 2030 году.

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ «ПРЯМЫЕ ВЫПЛАТЫ»

С 01 июля 2016 года в Республике Мордовия в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 21.04.2011 года №294 (в ред. постановления Правительства РФ от 19.12.2015 года №1389) начинается реализация Пилотного проекта «Прямые выплаты» по осуществлению страхового обеспечения по обязательному социальному страхованию застрахованных граждан Государственным учреждением – региональным отделением Фонда социального страхования Российской Федерации по Республике Мордовия.

В соответствии с данным постановлением региональное отделение Фонда социального страхования по Республике Мордовия напрямую будет назначать и выплачивать работающим гражданам на лицевой счет в банке или по почте следующие виды пособий:

- по временной нетрудоспособности (в том числе в связи с несчастным случаем на производстве и (или) профессиональным заболеванием);
- по беременности и родам;
- единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности;
- единовременное пособие при рождении ребенка;
- ежемесячное пособие по уходу за ребенком,
- оплата отпуска (сверх ежегодного оплачиваемого отпуска) застрахованному лицу, пострадавшему на производстве.

Также региональным отделением Фонда будет производиться:

- возмещение расходов страхователю, перечисляемое на его расчетный счет (оплата 4-х дополнительных дней для ухода за детьми-инвалидами, пособие на погребение, на предупредительные меры).

Данный проект направлен на дальнейшее распространение в субъектах Российской Федерации прямых выплат страхового обеспечения застрахованным лицам территориальными органами Фонда социального страхования в целях повышения эффективности и усиления контроля за формированием и расходованием средств обязательного социального страхования.

Обязанность страхователей – своевременное и полное перечисление в Фонд сумм страховых взносов, исчисленных в соответствии с Федеральными и законами.

Более полную информацию о переходе с 1 июля 2016 г. на прямые выплаты можно получить на сайте РО ФСС www.r13.fss.ru

21 марта - Международный день человека с синдромом Дауна

В России День человека с синдромом Дауна впервые отметили в 2011 году. В том же году Генеральная Ассамблея ООН объявила 21 марта Всемирным днем людей с синдромом Дауна.

Болезнь названа именем английского врача Джона Лэнгдона Дауна, который описал симптомы заболевания ещё в 1862 году.

Но только в XX веке генетики определили причину возникновения этой патологии.

Синдром Дауна – заболевание, возникающее в результате генетической аномалии, при которой в организме человека появляется дополнительная хромосома (вместо двух хромосом 21 присутствует три); в результате общее количество хромосом становится равным 47, тогда как в норме оно должно равняться 46. Причины возникновения синдрома Дауна до конца не изучены.

Согласно статистике, в среднем наблюдается один случай на 700 родов; в данный момент, с развитием пренатальной диагностики, частота рождения детей с синдромом Дауна уменьшилась до 1 к 1100. Это соотношение приблизительно одинаково в разных странах, климатических зонах, социальных слоях. Оно не зависит от образа жизни родителей, их здоровья, наличия или отсутствия вредных привычек, питания, достатка, уровня образования, цвета кожи и национальности. Мальчики и девочки рождаются с одинаковой частотой. Родители при этом имеют нормальный набор хромосом.

Детей с синдромом Дауна называют «Солнечными детьми». Да, они несколько отличаются от обычных людей в плане интеллекта и многие из них страдают от врожденных пороков сердца, но своей добротой, искренностью и непосредственностью компенсируют все то, в чем они отличаются от обычных людей, а часто и превосходят их.

Несмотря на распространенное мнение о неспособности таких детей к обучению, они вполне могут освоить как навыки ухода за собой, так и более сложные действия. В Москве даже существует единственный в мире театр, где все актеры имеют синдром Дауна.

Люди с синдромом Дауна – испытание для общества. Для всех людей. На уровень моральной зрелости, цивилизованности и гуманности.

Обычно в этот день проходят благотворительные акции, семинары, концерты.

Внимание: грипп!

Что такое грипп?

Грипп – это острое респираторное вирусное заболевание, которое сопровождается поражением верхних дыхательных путей.

Как передаётся грипп

Вирус гриппа легко передаётся воздушно-капельным путём при чихании, разговоре.



Симптомы гриппа

- Температура 38 0C и выше.

- Сохранение высокой температуры дольше 5 дней.
- Сильная головная боль, которая не проходит при приеме обезболивающих средств, особенно при локализации в области затылка.
- Одышка, частое или неправильное дыхание.
- Нарушение сознания – бред или галлюцинации, забытие.
- Судороги.
- Появление геморрагической сыпи на коже.

При всех перечисленных симптомах, а также появлении других тревожных симптомов, которые не входят в картину неосложненного гриппа, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

Кто чаще болеет гриппом?

Наиболее подвержены гриппу люди с ослабленной иммунной системой:

- Дети младше 2 лет, поскольку их иммунная система неокончательно сформирована.
- Лица, страдающие различными иммунодефицитными состояниями: врожденными иммунодефицитами или ВИЧ.
- Пожилые люди.

Кто тяжелее переносит грипп

- Лица, страдающие хроническими заболеваниями, сердечно-сосудистыми заболеваниями; особенно врожденными и приобретенными пороками сердца (особенно митральный стеноз).
- Лица, страдающие хроническими заболеваниями легких (в том числе бронхиальной астмой).
- Больные сахарным диабетом.
- Больные хроническими заболеваниями почек и крови.
- Беременные.
- Пожилые люди старше 65 лет, поскольку в большинстве случаев у них имеются хронические заболевания в той или иной степени.
- Дети до 2 лет и лица, страдающие иммунодефицитом, также

подвержены развитию осложнений гриппа.

Меры профилактики

Вакцинация

Самый современный и эффективный способ защиты от гриппа – это вакцинация.

Гигиена

Хоть вирус и передается воздушно-капельным путем, косвенным передатчиком являются руки.

На руках больного вирусов как правило много. Он касается ими других предметов (поручней, ручек и т.д.), за которые потом берутся здоровые люди. Заражение происходит, когда человек дотрагивается грязными руками до своего лица или берет ими продукты. Требование мыть руки по многу раз в день – это не пустой звук. Это защита от гриппа. Необходимо носить с собой влажные салфетки и протирать ими руки, находясь вне дома. Отказ от рукопожатия во время гриппа – это не акт невежливости, а проявление образованности и любви к ближнему.

Старайтесь не дотрагиваться до поверхностей, которые могут быть загрязнены вирусом. Необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание жилищ.

Ношение маски



Ее обычно носят здоровые, но чтобы не заразить окружающих здоровых людей, носить маску нужно больному человеку.

Для здоровых маска остается средством профилактики гриппа: надевать ее нужно при посещении общественных мест (в транспорте, поликлинике, магазине).

Свежий воздух

Вирус гриппа обожает теплые помещения с застойным сухим воздухом, поэтому во время эпидемии нужно как можно больше бывать на свежем воздухе.

Помните, что ваш враг при гриппе – не сквозняк, а закрытая форточка:

- Если в доме больной, а помещение закупорено, то вскоре заболеют все.
- Если вы еще не заболели, а только принесли с собой вирус, то в неветилируемой теплой квартире он начнет размножаться с дикой скоростью.

Поддерживайте оптимальную температуру и влажность в помещении:

- температуру – 20°C (довольно прохладно, но это самая здоровая температура в сезон эпидемий);
- влажность – 50 – 70%.

Зимой дома повышенная сухость, поэтому желательно иметь увлажнитель или держать открытыми емкости с водой.

Увлажнение слизистых хорошо делать распылителем, используя любой флакон от капель-спрея:

- Физиологический или обычный соляной раствор (чайная ложка соли на литр воды) залить во флакон.
- Распылять раствор в нос как можно чаще, особенно в местах скопления людей.

Придя домой, нужно сделать «генеральную» промывку носа для удаления поселившихся в нем вирусов:

- зажав одну ноздрю, другой «пить» солевой раствор;
- повторить то же со второй ноздрей.

Следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры и т.д.). Соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) и сократить время контакта при общении с людьми, которые могут быть больны.

Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного адекватного иммунного ответа. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание, прием поливитаминов.

Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций, больше гуляйте на свежем воздухе.



Употреблять в пищу больше лука, чеснока, их можно развешивать в виде гирлянд или раскладывать в открытой посуде в нарезанном виде.

Самолечение при гриппе недопустимо!

Если вы тяжело больны или принадлежите группе лиц с высоким риском возникновения осложнений от гриппа – обратитесь за медицинской помощью. Только врач может правильно оценить состояние больного и назначить специфическое лечение. Если потребуется лечение противовирусными препаратами, оно должно начинаться как можно раньше после появления типичных гриппоподобных симптомов. Противовирусные препараты облегчают клинические симптомы болезни, предотвращают тяжелые осложнения и снижают частоту обострения хронических заболеваний.

Общие правила лечения гриппа

Постельный режим с первого же дня: никакой мужественной самоотдачи на работе с заражением окружающих. Большинство

жертв гриппа – трудоголики, переносящие болезнь на ходу.

При симптомах гриппа предпочтительнее вызов врача или «скорой» на дом:

Многочасовое сидение в очереди добавит больному тройку лишних вирусов, в том числе и тот самый H1N1, которого у человека, возможно, и не было при входе в поликлинику.

Больного нужно хорошенько укутать, но в самом помещении должно быть свежо и влажно:

проветривать комнату, где лежит больной, необходимо по нескольку раз в день;

требуется постоянное увлажнение воздуха в помещении.

Обильное питье – обязательное условие лечения. Пить нужно не просто много, а очень много:

чай с ромашкой, календулой, липой, малиной, черной смородиной;

компоты из яблок, сухофруктов, кураги;

отвары шиповника;

молоко с медом и содой.

Принимать пищу больному, пока ему не захочется самому, не нужно. Поэтому не стоит уговаривать покушать «для сил», особенно детей.

Температуру выше 38 – 38,5 С° сбивать не надо: при высокой температуре вирусы массово гибнут.

Жар выше 39С° понижают при гриппе парацетомолом или ибупрофеном: принимать аспирин опасно!

29 октября - Всемирный день борьбы с инсультом!

По определению ВОЗ, инсульт – это внезапно развившиеся клинические симптомы локального или генерализованного нарушения мозговых функций, длящиеся 24 часа и более или приводящие к смерти пациента в результате сосудистых нарушений при отсутствии других причин.

Статистика подтверждает, что в существующей действительности инсульт превратился в огромную проблему всего человечества. Сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место в списке смертельных и приводящих к инвалидизации недугов. Поэтому неслучайно мировая общественность и ВОЗ в частности, стремясь привлечь максимальное внимание к проблеме распространенности инсульта, объявила 29 октября Всемирным днем борьбы с инсультом.

Главной задачей мероприятий, проводимых в этот день медицинскими учреждениями, является повышение осведомленности населения, и прежде всего молодежи, о проблеме инсульта, важности правильного и своевременного оказания первой помощи и, конечно же, о профилактических мерах.

С каждым годом инсульт поражает все более молодых людей. Основными причинами этой страшной болезни у молодежи, по мнению врачей, являются раннее курение, употребление противозачаточных таблеток и энергетических напитков, резко повышающих давление, что приводит к разрыву сосудов головного мозга – кровоизлиянию или прекращению поступления кислорода из-за тромба, перекрывшего доступ крови.

Каждый, кто так или иначе, сталкивался с проблемой инсульта, знает, что судьба больного и успешная реабилитация полностью зависят от ранней диагностики заболевания и быстрого оказания медицинской помощи. А это означает, что каждый человек должен быть хорошо осведомлен о причинах, симптомах и правилах оказания первой помощи при инсульте. Важно вовремя распознать и диагностировать инсульт, чтобы успеть вызвать врача. Лишь 50% россиян знают о признаках инсульта, и только 20% имеют представление о том, что же делать, если случился инсульт.

О совершенствовании паллиативной медицинской помощи

Во исполнение приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012г. №1343н «Об утверждении Порядка оказания паллиативной медицинской помощи взрослому населению», приказа Министерства здравоохранения Республики Мордовия» от 21.01.2015г. №49 «О совершенствовании паллиативной медицинской помощи в Республике Мордовия» в нашей больнице проведен комплекс организационных мероприятий: определены ответственные лица по мониторингу ситуации по состоянию паллиативной медицинской помощи, организованы телефоны «горячей линии» для информирования пациентов и их родственников о последовательности осуществления действий, связанных с процедурами назначения, выписывания и получения наркотических и психотропных лекарственных препаратов для обезболивания пациентов. Под пристальным контролем обеспечение доступности наркотических анальгетиков и соблюдение прав пациентов на

обезболивание.

Медицинские работники, оказывающие паллиативную медицинскую помощь руководствуются рекомендациями врачей-специалистов, прошедших обучение по оказанию паллиативной медицинской помощи.

Правовое регулирование паллиативной медицинской помощи осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Порядком оказания паллиативной медицинской помощи взрослому населению, утвержденным Приказом Минздрава России от 21.12.2012 № 1343н.

В докладах Всемирной организации здравоохранения термин «паллиативная помощь» обозначен как «подход, позволяющий улучшить качество жизни пациентов и их семей, столкнувшихся с проблемами, связанными с опасными для жизни заболеваниями, путем предотвращения и облегчения страданий благодаря раннему выявлению, правильной оценке, лечению боли и других проблем – физических, психосоциальных и духовных».

Ежегодно в мире умирают десятки миллионов человек. И многие из них испытывают при этом чудовищные страдания. Паллиативная медицинская помощь призвана повысить качество жизни людей, страдающих различными формами хронических болезней в терминальной стадии, когда все возможности специализированного лечения уже исчерпаны. Эта область здравоохранения не ставит своей целью достичь длительной ремиссии или продлить жизнь, но и не укорачивает ее.

Поддержание максимально возможного качества жизни пациента является ключевым моментом в определении сущности паллиативной медицины, так как она ориентирована на лечение больного, а не поразившей его болезни.

Облегчение страданий – это этический долг медицинских работников. Каждый пациент с активным прогрессирующим заболеванием, приближающийся к смертельному исходу, имеет

право на паллиативную помощь. Каждый врач и медсестра обязаны использовать принципы паллиативной медицины при оказании помощи этой категории больных.

Ответственность за построение эффективной системы паллиативной помощи онкологическим больным несут государство, общественные институты и органы здравоохранения.

Наиболее важно то, что пациент имеет право знать, как его болезнь и проводимое лечение повлияют на качество жизни, даже если он неизлечимо болен, право решать, какое именно качество жизни он предпочитают и право определять баланс между продолжительностью и качеством своей жизни.

По решению больного право на выбор метода лечения может быть делегировано врачу. Обсуждение методов лечения бывает психологически непростым и для медицинских работников, предполагает наличие абсолютной терпимости и доброжелательности со стороны врачей и среднего медицинского персонала.

Отношение к пациенту, нуждающемуся в паллиативной помощи, должно содержать заботу, ответственный подход, уважение индивидуальности, учет культурных особенностей и права выбора места пребывания.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ТРУДНОСТИ С НАЗНАЧЕНИЕМ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕГО ПРЕПАРАТА?

Телефоны «горячей линии»:

Поликлиническое отделение №1

Зам. главного врача по клинико-экспертной работе

Смирнова Елена Владимировна

(8342) 372-307

Поликлиническое отделение №2

Профилактика гриппа

Ежегодно осенне-зимний сезон характеризуется повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, включая, грипп. При гриппе наряду с поражением верхних дыхательных путей в процесс вовлекаются жизнеобеспечивающие системы организма: поражение центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной в тяжелых случаях и несвоевременном обращении могут привести к необратимым последствиям.

Для гриппа характерно острое начало: сильная головная боль, боли в глазных яблоках, в мышцах, быстро нарастающая лихорадка, в тяжелых случаях спутанность сознания, рвота, сухой надсадный кашель, боли по ходу трахеи, осиплость голоса.

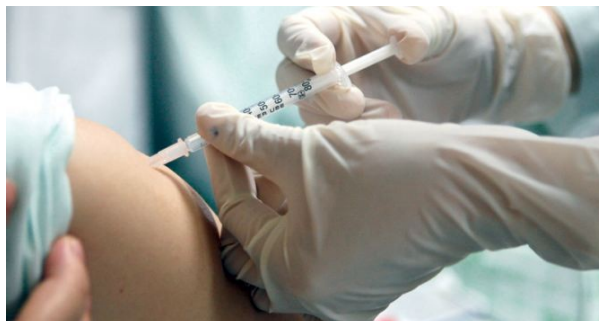
При тяжелом течении быстро присоединяются осложнения: одышка, заложенность и боли в грудной клетке, не снижается температура, что свидетельствует о присоединении воспаления легких. Кроме того, грипп может осложняться гайморитом, отитом, а несоблюдение постельного режима отрицательно влияет на сердечно-сосудистую систему, может привести к миокардиту.

Человечество научилось лечить грипп и предупреждать его различными профилактическими мерами. Однако существует уникальная возможность позаботиться о себе и своих близких заблаговременно, безболезненно, грамотно, результативно и бесплатно. Во всем мире медицина с давних времен использует ослабленный возбудитель как средство вакцинопрофилактики, с

помощью, которой были забыты смертельные инфекционные заболевания, включая чуму, натуральную оспу, а многие инфекции стали управляемыми – корь, дифтерия, столбняк, коклюш.

В чем состоит смысл вакцинопрофилактики гриппа?

Ежегодно обновляется штаммовый состав вируса. Всемирная организация здравоохранения высылает во все страны информацию об ожидаемом спектре вирусов на будущий сезон для того, чтобы создать вакцину, при



использовании которой в организме начнут вырабатываться противовирусные антитела прицельно на ожидаемые в этом сезоне вирусы. Их концентрация накапливается постепенно, она должна достичь максимума при пике заболеваемости – поздняя осень, начало зимы.

Учеными доказано, что если привьется около 70% населения, то риск заболевания тех, кто не может по каким-либо причинам пройти вакцинопрофилактику существенно уменьшится. Это очень важно для беременных в первом триместре, лиц имеющих аллергию на прививки, куриный белок, находящихся в состояниях обострения при хронических заболеваниях или при затяжном течении острого процесса.

Необходимые меры по профилактике гриппа включают:

- Ношение масок со сменой каждые 3 часа в очаге гриппа.
- Промывание полости носа и ротоглотки щелочной минеральной водой по возвращению с работы.
- Ограничение посещений мест скопления людей беременными, маленькими детьми, их родителями, возрастной группой лиц, особенно имеющих хронические заболевания.
- Включение в рацион салатов с редькой, луком, чесноком.

- Мытье рук 6-8 раз в день, т.к. доказано длительное присутствие вируса на деловых бумагах, компьютере, деньгах, поручнях в транспорте.
- Прием поливитаминов, длительные пребывания на воздухе, проветривание помещений.
- Прием противовирусных препаратов после совета с врачом и адаптогенов (элеутерококк, китайский лимонник, настойка женьшеня).

Что делать, если все-таки Вы заразились гриппом

Если вы заболели, оставайтесь дома. Помните, вы способны заразить других!

В первые дни болезни соблюдайте постельный режим, чтобы избежать осложнений.

Соблюдайте правила личной гигиены: почаще мойте руки, прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля или чиханья. Использованные салфетки выбрасывайте. Пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем.

Регулярно проветривайте комнату.

Пейте как можно больше жидкости: теплый чай с лимоном или малиной, отвар шиповника, клюквенный или брусничный морс, компоты или просто воду.

Температуру до 38 °C не спешите сбивать – это показатель того, что в организме активно вырабатываются защитные клетки против вируса. И только при более высокой температуре примите жаропонижающие препараты. Не стоит принимать аспирин, особенно детям, так как это повышает риск такого жизнеугрожающего осложнения, как синдром Рейе.

Самолечение при гриппе недопустимо! Только врач может правильно оценить состояние больного и назначить лечение. Если потребуется лечение противовирусными препаратами, оно должно

начинаться как можно раньше после появления типичных гриппоподобных симптомов. Противовирусные препараты облегчают клинические симптомы болезни, предотвращают тяжелые осложнения и снижают частоту обострения хронических заболеваний.
