

Как защитить себя от заражения острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом.

1. Поставьте прививку против гриппа.



Наиболее эффективной мерой защиты от заболевания гриппом на настоящий момент является вакцинация. Вакцина является высокоочищенным препаратом, хорошо переносится детьми и взрослыми.

В этом году в состав противогриппозной вакцины включены несколько штаммов против гриппа

A(H1N1, H3N2) и B.

Иммунизация вакциной против гриппа показана как взрослым, так и детям с 6 месяцев жизни. Через 1-2 недели после постановки вакцины формируется защитный иммунитет, который сохраняется до 1 года, поэтому так важно иммунизироваться ежегодно.

2. Если Вы больны и находитесь в помещениях общего пользования, носите медицинскую маску.



Наиболее высока вероятность заражения при тесном контакте и высокой скученности: в транспорте, торговые центры, кинотеатры и т.д., так как основной путь передачи данных инфекций от человека к человеку воздушно-капельный. Вирусные частицы осаждаются на поверхности маски, таким образом исключается дальнейшее попадание их в дыхательные пути.

3. Чаше проветривайте помещения, обеззараживайте воздух помещений с помощью бактерицидных облучателей (рециркуляторов), проводите влажную уборку с использованием моющих и дезинфицирующих средств, чаще мойте руки, особенно во время болезни или ухода за больным.



Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов и погибают под воздействием дезинфицирующих средств, спиртов, щелочей (мыло), и бактерицидных облучателей.

4. Употребляйте витаминизированные продукты, лекарственные витамины, препараты, повышающие сопротивляемость организма, занимайтесь физкультурой и спортом, как можно больше гуляйте на свежем воздухе.



Малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание и нерациональный режим труда и отдыха, становится очевидным: организму крайне сложно противостоять инфекциям.

5. При возникновении симптомов заболевания (повышение температуры, насморк, кашель, головная боль, слабость) оставайтесь дома и вызовите врача.



Заболевание грипп может сопровождаться тяжелыми осложнениями. Группами риска являются дети в возрасте до 5 лет, хронические больные, пожилые люди, поэтому очень важно начать своевременное лечение назначенное врачом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволит уменьшить риск осложнений. Решение о приёме противовирусных препаратов должно приниматься только врачом на основании клинических симптомов.

Соблюдение всех этих рекомендаций поможет нам предупредить возникновение и распространение заболеваний ОРВИ и гриппа.

Как уберечься от гриппа?

Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

Как уберечься:

- 1 мойте руки с мылом;
- 2 во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- 3 избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
- 4 ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
- 5 ешьте больше блюд с луком и чесноком;
- 6 используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.



Вакцинация — самое эффективное средство против гриппа.

За 2–3 недели

до начала эпидемии гриппа необходимо сделать прививку.

Симптомы:

- температура 37,5–39 °С;
- головная боль;
- насморк или заложенный нос;
- слабость и усталость;
- боль и першение в горле, кашель;
- боль в мышцах и суставах.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.