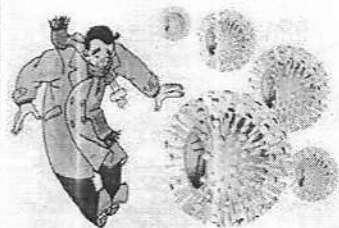


ГРИПП! КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

Грипп - это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Основные симптомы гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°C), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем.



Возбудители гриппа - вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе.

Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться. Практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.

Как защитить себя от гриппа?



Существуют специфические и неспецифические меры профилактики гриппа.

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

Используйте общие (неспецифические) меры по профилактике гриппа:

- Избегайте близкого контакта с больными людьми, имеющими признаки заболевания;
- Сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте
- Регулярно и тщательно мойте руки с мылом или протирайте их специальным средством для обработки рук
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюкву, бруснику, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.



В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, используйте (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, физическую активность, употребление «здоровой» пищи, содержащую витамины и антиоксиданты

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- Не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- Своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа.

