

Профилактика ОРИ и гриппа



Грипп – это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Постгриппозные осложнения: пневмония, осложнения сердечно-сосудистой системы, обострения хронических заболеваний, мышечные осложнения, бронхит, отит и др. Грипп способствует снижению защитных свойств организма. Это приводит к обострению различных хронических заболеваний.

Основной мерой профилактики гриппа и сокращения последствий эпидемии является вакцинация. На протяжении 60 с лишним лет были разработаны и применены различные типы противогриппозных вакцин. Они безопасны и эффективны для предотвращения как легких, так и тяжелых форм гриппа.

Правила поведения помогающее предотвратить грипп и ОРИ:

– в период эпидемий необходимо избегать большого скопления людей, стараться больше гулять на свежем воздухе - на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно, чаще проветривать помещения, не переохлаждаться, избегать стрессовых ситуаций, угнетающие иммунную систему;

– необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным, так как инфекция легко передается через грязные руки;

– при наличии больного в семье очень важно: изолировать больного, выделить для него отдельной посуды, полотенца, проветривание, ношение маски при уходе за больным;

– закаливание – является важнейшим методом профилактики респираторных инфекций (но не гриппа). Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к нему ребенка (начинать закаливание организма необходимо лишь в том случае, если вы здоровы (и речь не только о простуде, а обо всём, вплоть до незалеченного зуба).

– ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов или витаминно-минеральных комплексов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям.



Будьте здоровы и берегите себя!