



Профилактика гриппа

Грипп – острая вирусная инфекция с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период – от нескольких часов до 2-х суток. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления болезни это:

- озноб, головная боль, повышение температуры тела до 38,5-40С, боль и ломота в мышцах и суставах, общая слабость и «разбитость», сухой кашель.

Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика.

- в период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ сократите время пребывания в местах скопления людей (магазины, общественный транспорт и пр.);
- избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- при контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений;
- придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание, больше времени проводите на свежем воздухе.

Если Вы чувствуете себя больным или у вас симптомы, похожие на симптомы гриппа, соблюдайте следующие правила:

- не занимайтесь самолечением! При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, уменьшит риск осложнений;
- постарайтесь находиться в отдельной комнате от остальных членов семьи;
- прикрывайте нос или рот салфетками, когда чихаете или кашляете; немедленно выбрасывайте использованные салфетки; чихайте или кашляйте в «локоть», если нет салфетки;
- укрепляйте иммунитет: принимайте витамины, ешьте фрукты и овощи, пейте травяные чаи и настои, соблюдайте обильный питьевой режим;
- носите марлевую (либо одноразовую) повязку);
- проветривайте комнату максимально часто, соблюдая комфортную температуру воздуха около 20 градусов;
- важно для мам: если ваш ребенок заболел, продолжайте кормить его грудью, материнское молоко – самый важный источник иммунной системы для вашего малыша.