

19 января День профилактики гриппа и ОРЗ

Острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями. Ежегодно наблюдается сезонный подъем заболеваемости ОРИ. Каждую зиму ими переболевают тысячи людей.

Грипп коварен и опасен, прежде всего, развитием серьезных постгриппозных осложнений (бронхитов, пневмо-

ний, поражений сердечной мышцы и т.д.), а также обострением уже имеющихся хронических заболеваний. Не исключены и смертельные исходы. Особенно это касается ослабленных людей, лиц пожилого возраста, детей. Следует знать, что победить

грипп просто, но, в то же время, невозможно это сделать быстро.

Заразиться ОРИ и гриппом легко — при контакте с больным человеком. Ввиду высокой заразительности вирусы с мельчайшими капельками слюны при кашле, чихании и даже разговоре распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.



Как защитить себя и окружающих?

Выделяют неспецифические и специфические методы профилактики. К первым из них относятся общепринятые гигиенические меры для ограничения распространения респираторных вирусных инфекций и профилактики заражения:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- на период эпидемии избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них;
- старайтесь не прикасаться ко рту и носу;

- соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу;

- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.

- используйте защитные маски при контакте с больным человеком.

- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.



Витаминизация



Влажная уборка помещения



Личная гигиена



Ограничение контактов



Вакцинация



Промывание носа солевым раствором

Для профилактики заболеваний рекомендуется