

Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм:

- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание;
- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств.
- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину.
- избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.
- соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).



Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация или как мы ее называем - прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.

После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, поэтому вакцинация начинается заранее.

Во время проведения прививки вы должны быть здоровы. После проведения профилактической прививки в течение нескольких дней следует предохраняться как от переохлаждения, так и от перегревания и ограничить посещение публичных мест.

Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания. В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику.



Профилактика ОРЗ и ГРИППА



Я ЗАБОЛЕЛ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Свести к минимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми.

- Соблюдать постельный режим - народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна. Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.

- Соблюдать правила личной гигиены, использовать маску.

- Пить много жидкости – минеральной воды, морсов и т.п.

Если в доме больной необходимо:

- разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой;

- выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье;

- помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (температура комфорта - 20-21°C); проводится ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств;

- при уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.

В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо:

- избегать тесных контактов с больными людьми;
- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.



Профилактика ОРВИ и гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни:

- достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков;

- больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.

- При первых признаках простуды необходимо провести экстренную профилактику интерфероном, гриппфероном, ремантадином, арбидолом.

- Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями.

- правильное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (**витамин С**), которые способствует повышению сопротивляемости организма.

- Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо ежедневно употреблять чеснок и лук.

