



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Грипп. Еще раз о профилактике

С гриппом хоть однажды в своей жизни сталкивались, пожалуй, все. И это неудивительно, ведь грипп – одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям. Поэтому так важно знать, чем опасен грипп и как от него защититься.

Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С). Источником инфекции является больной человек. Вирусы выделяются со слюной, мокротой, отделяемым носа - при кашле и чихании. Вирусы могут попасть на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей непосредственно из воздуха, при тесном контакте с больным человеком, а могут оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через руки или при использовании общих с больным предметов гигиены.



Сделайте прививку!

Основа профилактики – иммунизация. Прививка способствует формированию высокоспецифичного иммунитета через 14 дней после вакцинации, действие которой сохраняется в течение 6-12 месяцев.

Укрепляйте иммунитет!

Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами. Подберите индивидуальную схему закаливания. Будьте физически активны. Старайтесь ежедневно гулять на свежем воздухе.

Соблюдайте правила гигиены!

Мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), больше двигайтесь, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

Соблюдайте правила респираторного этикета!

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выбрасывайте салфетку в контейнер для мусора и обрабатывайте или мойте руки.

Защитите себя и окружающих!

Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания.

При появлении первых признаков инфекции вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.