



## Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп является очень серьезным заболеванием, так как во многих случаях дает тяжелые осложнения. Особенно опасен он для организма ребенка, поэтому

родителям малыша следует своевременно проводить необходимые профилактические мероприятия.

## Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ

### Вакцинация и ее эффективность

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на специфическую и неспецифическую. Причем к первой относится именно **вакцинация**, которая считается самым надежным орудием против этого вируса.

Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этим болезням. Ежегодное вакцинирование существенно снижает риск заболевания гриппом.

## Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

1. **Личная гигиена.** Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Если приходится постоянно контактировать с больным, лучше лишний раз помыть руки с мылом. Избегать в этот период необходимо рукопожатий, после соприкосновений с ручками дверей, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не

трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

2. **Промываем нос.** Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Необходимо увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, которых в аптеках множество.
3. **Одеваем маски.** Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.
4. **Тщательная уборка помещений.** Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.
5. **Избегайте массовых скоплений людей.** В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.
6. **Другие методы,** к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.

**Эти несложные рекомендации помогут избежать болезни и сохранить свое здоровье.**

МБУЗ «Городская больница №1»

## Профилактика гриппа



г. Старый Оскол  
2014 год