

Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей. Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении больным и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, слезотечение.

Что делать, если вы заболели?

При заболевании гриппом и ОРВИ следует оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача.

Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — **вакцинация**. Это официальная позиция всех мировых экспертов в области здоровья! В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих.

70-80% вакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммуитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Рекомендуется также повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы. Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле.

Старайтесь избегать близких контактов с людьми с симптомами гриппа и ОРВИ.

Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

Избегайте как переохлаждения, так и перегрева.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом, ОРВИ и их неблагоприятных последствий.

Сделайте прививку от гриппа вовремя!

Берегите себя и будьте здоровы!

**Территориальный отдел «Северо-Восточный» Управления Роспотребнадзора по РК
в Яшкульском и Юстинском районах**