

# Как защитить себя от заражения острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом.

## 1. Поставьте прививку против гриппа.



Наиболее эффективной мерой защиты от заболевания гриппом на настоящий момент является вакцинация. Вакцина является высокоочищенным препаратом, хорошо переносится детьми и взрослыми.

В этом году в состав противогриппозной вакцины включены несколько штаммов против гриппа

A(H1N1, H3N2) и B.

Иммунизация вакциной против гриппа показана как взрослым, так и детям с 6 месяцев жизни. Через 1-2 недели после постановки вакцины формируется защитный иммунитет, который сохраняется до 1 года, поэтому так важно иммунизироваться ежегодно.

## 2. Если Вы больны и находитесь в помещениях общего пользования, носите медицинскую маску.



Наиболее высока вероятность заражения при тесном контакте и высокой скученности: в транспорте, торговые центры, кинотеатры и т.д., так как основной путь передачи данных инфекций от человека к человеку воздушно-капельный. Вирусные частицы осаждаются на поверхности маски, таким образом исключается дальнейшее попадание их в дыхательные пути.

## 3. Чаше проветривайте помещения, обеззараживайте воздух помещений с помощью бактерицидных облучателей (рециркуляторов), проводите влажную уборку с использованием моющих и дезинфицирующих средств, чаще мойте руки, особенно во время болезни или ухода за больным.



Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов и погибают под воздействием дезинфицирующих средств, спиртов, щелочей (мыло), и бактерицидных облучателей.

**4. Употребляйте витаминизированные продукты, лекарственные витамины, препараты, повышающие сопротивляемость организма, занимайтесь физкультурой и спортом, как можно больше гуляйте на свежем воздухе.**



Малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание и нерациональный режим труда и отдыха, становится очевидным: организму крайне сложно противостоять инфекциям.

**5. При возникновении симптомов заболевания (повышение температуры, насморк, кашель, головная боль, слабость) оставайтесь дома и вызовите врача.**



Заболевание грипп может сопровождаться тяжелыми осложнениями. Группами риска являются дети в возрасте до 5 лет, хронические больные, пожилые люди, поэтому очень важно начать своевременное лечение назначенное врачом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволит уменьшить риск осложнений. Решение о приёме противовирусных препаратов должно приниматься только врачом на основании клинических симптомов.

**Соблюдение всех этих рекомендаций поможет нам предупредить возникновение и распространение заболеваний ОРВИ и гриппа.**