

Профилактика гриппа: памятка населению



Грипп – единственная инфекция, вызывающая ежегодные эпидемии. Наиболее подвержены дети до 3 лет, пожилые люди и лица, страдающие хроническими болезнями.

Путь передачи – воздушно-капельный. Максимально заразны первые дни болезни. Вирус при кашле, разговоре, чихании попадает в воздух и поражает верхние дыхательные пути.

Основные симптомы – острое начало с повышением температуры тела до 39–40°, сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость, недомогание. Грипп опасен своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, органов дыхания.

В числе профилактических мер рекомендуется:

- по возможности избегать больших скоплений людей;

- перед выходом на улицу смазывать носовые ходы оксолиновой мазью;
- после возвращения с улицы мыть с мылом не только руки, но и лицо;
- делать ежедневно влажную уборку и регулярно проветривать помещение;
- принимать противовирусные препараты (ремантадин, анаферон) – после консультации врача;
- принимать витаминно-минеральные комплексы (олиговит, ревит, ундевит, гексавит, пиковит и др.);
- употреблять природные препараты, повышающие общую сопротивляемость организма (алоэ, мёд, шиповник, облепиха, настойки женьшеня, эхинацеи, элеутерококка, лимонника);
- употреблять в пищу лук и чеснок; их же в качестве источников фитонцидов можно использовать для дезинфекции помещений;
- использовать эфирные масла эвкалипта, лимона и лаванды в ароматических лампах, а также в виде ингаляций, растираний, ванн, полосканий, массажа и даже опрыскиваний для дезинфекции помещений.

Одной из самых эффективных мер профилактики является обязательное использование гигиенической повязки (маски). Другое важное оружие против гриппа и ОРВИ – закаливание, прогулки на свежем воздухе.

Также надёжным средством борьбы были и остаются вакцины. Прививка снижает риск заболевания до 90 %. В первую очередь необходимо прививаться лицам, страдающим хроническими заболеваниями, и работникам профессий, которые имеют постоянные контакты с населением (врачи, работники транспорта, торговли и сферы обслуживания, сотрудники органов правопорядка).

При первых симптомах гриппа и ОРВИ:

- вызвать участкового врача;

- соблюдать строгий постельный режим;
- не заниматься самолечением (не принимать антибиотики, т. к. они не эффективны при вирусных заболеваниях). Защитите себя, свою семью и общество!