

О профилактике гриппа и ОРВИ

О профилактике гриппа и ОРВИ

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путём и достаточно контагиозные (заразны).

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в мокрый.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния - повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится на 3-5 день заболевания, выздоровление на 8-10 день. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость дёсен и слизистой оболочки носа. После перенесённого гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжёлым инфекционным осложнениям.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы.

Наиболее эффективным средством борьбы против гриппа является вакцинация, которая обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, являющиеся наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в состав вакцин.

Вакцинация против гриппа снижает заболеваемость данной нозологией в несколько раз, а в случае возникновения заболевания облегчает течение болезни, ее длительность и самое главное предотвращает возникновение осложнений.

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твёрдые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком - это поможет предотвратить инфицирование.

Любое вирусное заболевание, перенесённое «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу.