

Профилактика гриппа и ОРВИ



Известно, что грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – самые распространенные в мире инфекционные заболевания. Наверное, нет ни одного человека, который хотя бы раз в жизни не переболел гриппом. Но если большинство ОРВИ протекают относительно легко, то грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину.

Ежегодно вирус гриппа видоизменяется, таким образом, каждый раз приходится встречаться с «обновленным» вирусным микроорганизмом. Поэтому невозможно один раз переболеть, получить пожизненный иммунитет. Как же быть? Как уберечь себя и

близких от заболевания в период эпидемии. Конечно же, необходима своевременная профилактика гриппа.

Профилактика

Главное средство защиты от гриппа – вакцинация детей и взрослых, которая осуществляется раз в год. Существует миф, что сделав прививку от гриппа, вы не заболите. Это не обязательно так, но, в любом случае, болезнь будет протекать в легкой форме, а риск осложнений снизится в разы.

В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний следует также соблюдать ряд простых правил, которые помогут вам не заболеть:

- регулярно и тщательно мойте руки с мылом;
- пейте больше жидкостей – они помогут вывести из организма вредные вещества и вирусы;
- на период эпидемий ограничьте посещение массовых мероприятий и, если возможно, общественного транспорта;
- больше гуляйте и чаще проветривайте помещения, в которых вы живете и работаете: на свежем воздухе заразиться сложнее;
- ложитесь спать и просыпайтесь раньше – полноценный сон является важным условием здоровья;
- занимайтесь спортом или хотя бы просто делайте иногда упражнения, ежедневно делайте прогулки – физическая активность укрепляет иммунитет;
- не забывайте о здоровом питании, как основе нормально функционирующего организма;
- при контакте с больными пользуйтесь одноразовыми масками, меняйте их каждые 2 часа.

Как правило, инкубационный период гриппа составляет от нескольких часов до 2-3 суток, в редких случаях – до 8 суток.

Основными симптомами заболевания являются:

- головная боль;
- резкое повышение температуры (до 38-40 °С);
- кашель (в начале болезни – сухой, далее возможно выделение мокроты), затрудненное дыхание, одышка;
- боли в мышцах и суставах;
- расстройство пищеварения, диарея;
- тошнота, рвота;
- раздражение слизистых;
- резь в глазах, сухость;
- озноб;
- общая слабость и головокружение.



При наличии хотя бы двух-трех симптомов из списка немедленно обратитесь к врачу и начните лечение. Помните, что заниматься самолечением – не только неэффективно, но и опасно!