



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Заболеваемость гриппом и ОРВИ растет особенно активно в холодное время года. Это связано прежде всего со снижением иммунитета и ослабленностью слизистых оболочек верхних дыхательных путей. В северном полушарии количество больных гриппом значительно увеличивается с сентября по март.

Что делать, чтобы не заболеть?

Кажущиеся кому-то банальными рассуждения о здоровом образе жизни здесь становятся особенно важными. К примеру, у тех, кто не курит, по статистике риск заболеть гриппом

гораздо ниже, чем у активных курильщиков.

В ежедневный рацион необходимо включать пищу, богатую витаминами – это овощи и фрукты, в которых высока концентрация полезных для иммунитета веществ. А также пищу, богатую полноценным белком, содержащим незаменимые аминокислоты, необходимые для формирования антител (яйца, молочные продукты, белое мясо, рыба, бобовые, орехи, крупы и др.).

Также обязательно как следует высыпаться – не менее 8 часов для взрослого человека, и ежедневно бывать на свежем воздухе.

Как вести себя, если эпидемия уже началась?

Избегать всевозможных публичных мероприятий и большого скопления людей. Особенно это актуально в отношении маленьких детей – они болевают чаще, быстрее и переносят грипп тяжелее, чем взрослые.

Обязательно **мыть руки** и умывать лицо после посещения общественных мест. Мыть посуду с дезинфицирующими средствами, проветривать почаще квартиру в «гриппозный» период.

Если вирус все-таки настиг, желательно приобрести одноразовые платки или просто пачку бумажных салфеток — после использования их можно сразу выбрасывать. До полного выздоровления нужно воздержаться от приема гостей и контактов с людьми со слабым иммунитетом или маленькими детьми, чтобы не распространять вирус дальше.

Вакцинация

Врачи утверждают, что лучший способ предотвратить заболевание гриппом – вакцинация. Введение вакцины стимулирует специфический иммунный отклик и помогает организму бороться с «дикими» вирусами.

Особенность вируса гриппа – очень быстрая мутация: постоянно появляются новые штаммы, которые вынуждают иммунную систему заново обучаться борьбе с ними. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) ежегодно определяет три основных штамма вируса гриппа, вероятность появления которых в качестве основных инфекционных агентов наиболее высока в этом году, и лаборатории всего мира начинают производство соответствующих вакцин. Как правило, к сентябрю – месяцу начала

вакцинации от гриппа во многих странах – вакцина уже доступна в необходимых количествах.

Статистика показывает, что качественная вакцинация от гриппа в 80% случаев предотвращает развитие заболевания или позволяет ему протекать в более легкой форме, чем у непривитых людей.

Обязательная вакцинация против гриппа необходима в первую очередь:

- детям с 6 месяцев,
- учащимся 1—11 классов;
- обучающимся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;
- работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы;
- беременным женщинам;
- взрослым старше 60 лет;
- лицам, подлежащим призыву на военную службу;
- лицам с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Плюсы и минусы вакцинации от гриппа

Основной плюс прививки от гриппа – профилактика заболевания. Иммуитет вакцинированных людей успешно борется с вирусом гриппа и в 80% случаев предотвращает заболевание или позволяет ему протекать в более легкой форме. Нет необходимости тратить деньги на препараты для лечения гриппа, а время – на постельный режим и восстановление после болезни.

Тем не менее, есть категории людей, которым не рекомендуется делать прививки:

- дети до 6 месяцев;
- беременные женщины в 1 триместре;
- люди с аллергической реакцией на содержащиеся в вакцине вещества.

Вакцинацию также необязательно проходить людям с сильным иммунитетом, редко контактирующим с другими людьми: вероятность заболеть у них не так высока. Всем остальным людям прививку от гриппа стоит сделать.

Групповая вакцинация позволяет значительно снизить риск развития эпидемии: согласно исследованиям медиков, если 80-85% коллектива вакцинировано, то инфекция не распространяется.

ОРВИ – это не грипп

Простуду нередко путают с гриппом, ошибочно принимая одно за другое. Следует помнить, что ОРВИ – **более безобидное заболевание**, которое обычно быстро проходит, легко излечивается и редко дает осложнения.

Болезнь, вызванная вирусом гриппа, протекает тяжелее и может привести к таким осложнениям, как воспаление легких.

Наиболее важные симптомы гриппа

Срочно вызывайте врача, если у вас или ваших родных наблюдаются эти симптомы:

— резкое повышение температуры до 39–40 градусов,

- выраженные мышечные боли («ломота в теле»),
- сухой и болезненный кашель при отсутствии насморка,
- сильная слабость.

Если все-таки ОРВИ?

Температура повышена незначительно, болит горло и течет из носа? Это типичные симптомы ОРВИ. Лечится это заболевание достаточно просто.

К сожалению, простуду принято либо «перехаживать» на ногах, либо забивать набором из принимаемых одновременно таблеток от кашля, антибиотиков и капель от насморка. Не вызывая при этом врача.

Важно! Антибиотиками не лечат ни ОРВИ, ни грипп! Их используют только по указанию врача в том случае, если заболевания вызывают осложнения.

Помоги себе сам

1) При первых признаках ОРВИ откажитесь от похода на работу и **останьтесь дома**. Больше лежите, старайтесь не читать и не смотреть телевизор. Отложите решение рабочих вопросов по телефону. Позвольте себе поболеть, а иммунной системе – не отвлекаться на другие задачи, кроме излечения.

2) Больше пейте. Здоровому организму требуется не менее полутора литров воды в день. При болезни потребность в жидкости растёт. Старайтесь пить теплые напитки и избегайте алкоголя. Спиртное простуду не лечит, а, наоборот, понижает защитные силы организма. Попытка вылечиться «водкой с перцем» может привести к затягиванию процесса выздоровления.

3) Не перекармливайте. Аппетит при ОРВИ, как правило, понижен, но родные и близкие порой пытаются порадовать больного разными деликатесами. Переваривание большого количества жирной или сладкой пищи – дополнительная нагрузка на организм.