

Профилактика гриппа и ОРВИ в период новогодних праздников



Грипп и ОРВИ являются самыми частыми инфекционными болезнями зимой. Почти 80% жителей в течение холодного времени года страдает от симптомов гриппа или простуды.

ОРВИ – это группа острых респираторных вирусных инфекций, которые поражают верхние дыхательные пути. К этой группе заболеваний относятся парагрипп, риновирусная инфекция, аденовирусная инфекция, респираторно-синцитиальное заболевание, в том числе и грипп. Все эти инфекции актуальны как для

детей, так и для взрослых.

Единственным надежным способом защититься от вируса гриппа является вакцинация. Вакцинироваться против гриппа необходимо своевременно, обычно это сентябрь - ноябрь текущего года (до начала эпидсезона), так как на выработку организмом защитных антител требуется от 7 до 14 дней.

К сожалению, прививка против гриппа не спасет от других респираторных вирусов: риновирусов, аденовирусов, респираторно-синцитиальных вирусов, вирусов парагриппа, которые в зимнее время активно циркулируют.

Чтобы благополучно пережить Вашей семье сезонный подъем ОРВИ и не испортить новогодние праздники, сохранив здоровье, не стоит забывать о профилактике гриппа и ОРВИ. В этом Вам помогут здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами) и элементарные правила личной гигиены.

СОВЕТЫ:

- используйте средства индивидуальной защиты (медицинская маска и перчатки). Менять маску необходимо каждые 2 часа;
- сократите время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте;
- соблюдайте правила личной гигиены (частое мытье рук с антибактериальным мылом или обработка антисептиком);
- соблюдайте режим: высыпайтесь, больше находитеесь на свежем воздухе;
- находитеесь на свежем воздухе в одежде, соответствующей погодным условиям;



- укреплению организма способствует правильное питание. Включайте в рацион продукты, содержащие витамины А, С и нутриенты цинк и кальций: цитрусовые, молочные и кисломолочные продукты, отварную рыбу, говядину, сухофрукты;
- избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки респираторного заболевания;
- регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь и делайте в нем влажную уборку;
- на мобильных телефонах скапливается большое количество вирусов и бактерий, поэтому его нужно протирать влажной салфеткой или тампоном, смоченным спиртом или другим антисептическим раствором;
- при чихании и кашле необходимо прикрывать нос и рот носовым платком (лучше одноразовым), после чего обязательно мыть руки с мылом;
- при появлении первых симптомов ОРВИ или гриппа (повышение температуры, недомогание, першение в горле, боли в суставах, мышцах, головная боль, неприятные ощущения на яркий свет) необходимо вызвать на дом участкового врача.

Желаем Вам здоровых новогодних праздников!