

О профилактике гриппа и ОРВИ

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу распространения среди людей. Это связано с тем, что вирусы постоянно меняют свою структуру, и новый, изменённый вирус, способен поражать человека вновь. Переболевший гриппом имеет хороший иммунный барьер, но, тем не менее, изменённый вирус, способен легко проникать через этот барьер, так как иммунитета против этого вида вируса организм ещё не выработал.

Профилактика гриппа

Вакцинация против гриппа – это основной и самый эффективный способ профилактики заболевания. Прививка защищает человека от тяжелых последствий гриппа, снижает риск развития внебольничных пневмоний, помогает иммунной системе выработать защитные антитела для борьбы с инфекцией.

Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации **сентябрь – ноябрь**.

Причины привиться от гриппа:

- грипп очень заразен;
- быстро распространяется;
- вызывает серьезные осложнения;
- протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна с шестимесячного возраста. Для надёжной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

Как защитить от гриппа детей до шести месяцев

Необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ребёнком лиц до начала эпидемии гриппа. Взрослые должны соблюдать основные меры профилактики. В период эпидемии не рекомендуется посещать с младенцем места массового скопления людей, а также собирать дома гостей.

Вакцинация против гриппа и беременность

Применять вакцину против гриппа у беременных целесообразно в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжёлых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

Основные меры профилактики ОРВИ и гриппа:

- часто и тщательно мойте руки;
- избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания
- придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);
- пейте больше жидкости;
- в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу;
- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении;
- реже посещайте места скопления людей;

- используйте маску, посещая места скопления людей;
- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;
- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.
- чаще гуляйте с детьми на свежем воздухе, воздержитесь от посещения мест массового скопления людей.
- после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, – при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель.
- не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.
- избегайте мест скопления людей.
- если вы почувствовали недомогание, первые признаки заболевания уже появились – в общественных местах используйте маску для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения, посещая общественные места в разгар эпидемии.
- если вы заболели, воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни. При малейших признаках заболевания обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением!

Ведение здорового образа жизни, как важное составляющее профилактики гриппа и ОРВИ для каждого человека, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям. Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни включает оптимальный режим труда и отдыха; режим должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи, правильное (сбалансированное и качественное) питание, занятия физкультурой и спортом, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, психогигиена, отказ от вредных привычек.

Придерживайтесь здорового образа жизни: он способствует сохранению и укреплению здоровья, а также формирует устойчивость к инфекционным заболеваниям.