

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



У каждого человека грипп уносит в среднем суммарно год жизни. Чем дольше протекает болезнь, тем больше риск осложнений, особенно для так называемой группы повышенного риска: стариков, детей, людей с ослабленным иммунитетом, больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, курящих.

Последствиями гриппа часто являются необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Наиболее действенной мерой профилактики гриппа является **вакцинация**. В первую очередь необходимо прививаться лицам из групп высокого риска – страдающим хроническими заболеваниями, а также работникам тех профессий, которые имеют постоянные и частые контакты с населением (врачи, работники транспорта и сферы обслуживания, милиции т.д.). В этом году в группу риска включены работники птицеводческих хозяйств и птицеперерабатывающих предприятий.

Пик заболеваемости гриппом обычно приходится приходится на январь-февраль, но вакцинацию нужно проводить уже осенью.

Прививка снижает риск заболевания гриппом на 70-90 %. А у тех, кто тем не менее все-таки подхватывает вирус, болезнь протекает гораздо легче.

Важно помнить:☐

- в сезон гриппа лучше не посещать без особой необходимости массовые мероприятия;
- регулярно проводить влажную уборку жилища, в организованных коллективах с применением дезинфицирующих средств;

- соблюдать режим проветривания в помещениях, несмотря на погоду;
- соблюдать личную и общественную гигиену при кашле и чихании;
- соблюдать рациональное питание, ввести в рацион питания лук, чеснок, овощи, фрукты, особенно цитрусовые, соки, поливитамины;
- использовать противовирусные препараты - ремантадин, амантадин, арбидол, интерферон (детям и взрослым ежедневное закапывание по 5 кап. В каждый носовой ход 2 раза в сутки), оксолиновая мазь (смазывать носовые ходы ежедневно двукратно), дибазол (внутри в таблетках по 0,01г детям и 0,02г взрослым за 1 час до еды 1 раз в день в течение 2 недель);
- ходить больше пешком, использовать доступные меры закаливания (контрастный душ, обливание ног и др.) и занятия физкультурой и спортом;
- соблюдать все рекомендации в случае заболевания, чтобы избежать осложнений (своевременно обращаться за медицинской помощью, вести строгий постельный режим, проводить дезинфекцию).

ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ГРИППА!