

Профилактика гриппа

Уже давно всем известно, что профилактика любого заболевания лучше всякого лечения. Не исключение и такое довольно распространенное сезонное заболевание, как грипп или ОРЗ. Профилактика гриппа и ОРВИ возможна при использовании самых разнообразных методов.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ГРИППА А/Н1Н1

- ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ СИМПТОМЫ ГРИППА, ДЕРЖИТЕСЬ НА РАССТОЯНИИ НЕ МЕНЕЕ 1 МЕТРА ОТ ОКРУЖАЮЩИХ
- ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ СИМПТОМЫ ГРИППА, СОБЛЮДАЙТЕ ДОМАШНИЙ РЕЖИМ:
НЕ ХОДИТЕ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ И В МЕСТА СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Никому не хочется болеть, тем более с вероятностью развития осложнений, и люди стали уделять профилактике немало времени и сил. Но чтобы эти меры возымели должный эффект, к данному вопросу стоит подходить ответственно и грамотно. Поэтому и предложена эта статья для ознакомления, каждый прочитавший вынесет что-либо для себя.

Специфическая профилактика гриппа

Вакцинация и ее эффективность

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на специфическую и неспецифическую. Причем к первой относится именно вакцинация, которая считается самым надежным орудием против этого вируса.

Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этой хвори. Ежегодное вакцинирование существенно снижает риск заболевания гриппом, причем существуют такие категории людей, которым необходимо в период эпидемии сохранить здоровье и не заболеть.



Группы риска

К группе риска относятся: дети от 0 до 6 лет, взрослые люди в возрасте от 60 лет, люди с хроническими соматическими недугами, медперсонал лечебных заведений, школьники, студенты и курсанты. К особенной категории относятся беременные женщины, для которых это заболевание во втором и третьем триместре беременности протекает особенно тяжело.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

Причина заражения болезнью

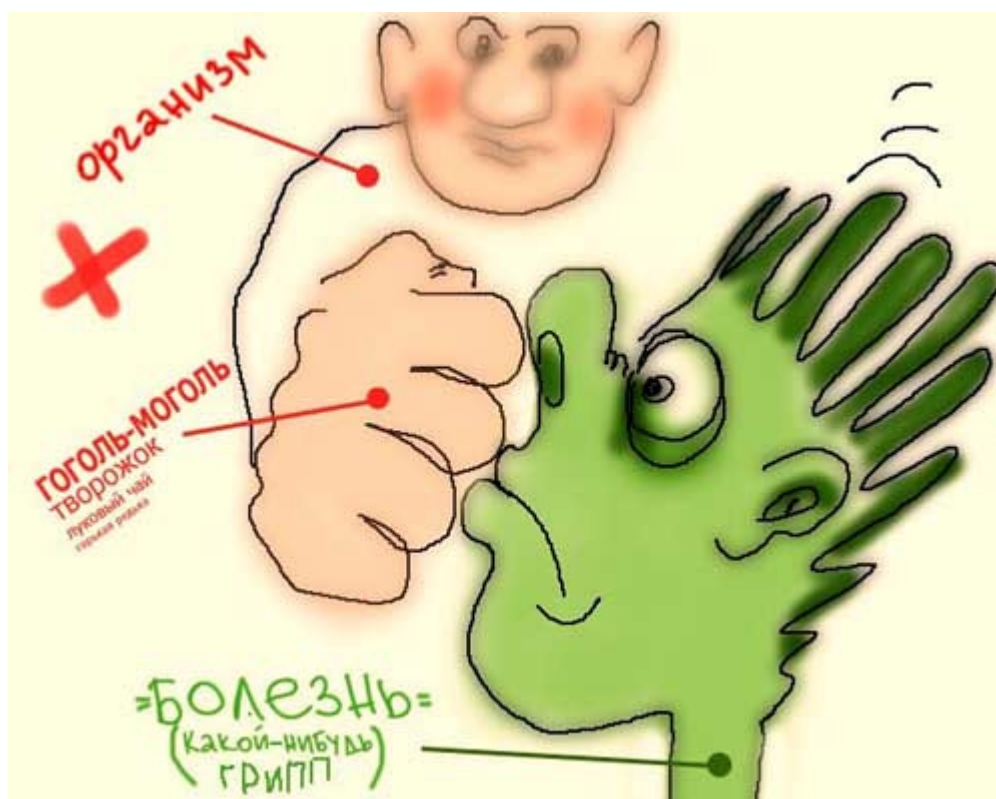
Для того чтобы понимать, от чего стоит себя и своих близких беречь, стоит вспомнить, каким образом передается вирус гриппа:

- рукопожатия с инфицированным;
- воздушно-капельный путь передачи – микрокапли, в которых содержится вирус при чихании и кашле распространяются в воздухе, а уже оттуда попадает в дыхательные пути здорового человека, перенося болезнь;
- несоблюдение правил личной гигиены.

Когда существует опасность заражения

Инфицированный гриппом человек заразен для окружающих в первые три-четыре дня, а вот маленькие детки вообще могут выделять вирус от 7 до 10 дней.

Вирусы восприимчивы к особенностям внешней среды, вне тела человека они не могут долго существовать (от 2х до 8 часов). Вирус гриппа погибает от высоких температур (75-100 градусов), а также от бактерицидных средств, среди которых перекись водорода, спирт, щелочь (содержится в мыле).



Способы неспецифической профилактики

1. **Личная гигиена.** Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Если приходится постоянно контактировать с зараженным, лучшешний раз помыть руки с мылом. Избегать в этот период необходимо рукопожатий, после соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных

местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, невымытыми руками нос, глаза, рот.

2. **Промываем нос.** Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.

3. **Одеваем маски.** Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

4. **Тщательная уборка помещений.** Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

5. **Избегайте массовых скоплений людей.** В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

6. Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятия спортом, прогулки и многое другое.

Эти несложные рекомендации помогут избежать болезни и сохранить свое здоровье.