Автор: Volk
24.04.2012 07:34 - Обновлено 12.03.2019 12:28

Памятка для населения

Грипп – единственное серьезное заболевание, которым многие из нас переболевают несколько раз. Ежегодно каждый пятый россиянин становится жертвой одного из штаммов вируса гриппа. А они настолько многолики и изменчивы, что наша иммунная система не успевает «научиться» распознавать и обезвреживать их. 2009 год ознаменовался еще и появлением нового эпидемического штамма вируса гриппа A/ H1N1.

Ни один другой недуг не распространяется столь легко и быстро. Обычно грипп передается воздушно-капельным путем при кашле или чихании, причем инфекция может «разлетаться» вокруг больного со скоростью около семи метров в секунду. Во время эпидемий гриппа заражаются вирусом в основном в местах наибольшего скопления людей – в городском транспорте, в учебных классах, в кинотеатрах, в поликлиниках и т.п. Обязательно кто-нибудь начнет чихать и сморкаться рядом с вами, а то и кашлять на все помещение. Неудивительно, если через несколько дней вы почувствуете, что грипп настиг и вас.

В отличие от других острых респираторных вирусных инфекций при гриппе не столь выражены катаральные явления (кашель, насморк), как симптомы интоксикации – высокая температура, головная боль, общая слабость, разбитость, ломота в мышцах и суставах, резь в глазах. Грипп опасен прежде всего своими осложнениями. Он может спровоцировать воспаление легких, бронхит, миокардит, энцефалит и другие заболевания, которые длятся долго и переносятся очень тяжело. Кроме проблем со здоровьем, грипп приносит и другие неприятности – лишает людей на несколько дней работы, учебы, и отдыха. Его эпидемии нередко случаются в рождественские, новогодние и другие праздники, в дни школьных каникул. Гриппозный сезон, как правило, начинается в ноябре-декабре, а вторая волна подъема заболеваемости приходится на март-апрель.

Самый разумный выход – заблаговременно подготовиться к встрече с возбудителем болезни. Существует только один проверенный способ создания противогриппозного иммунитета – вовремя сделанная прививка. Препараты нового поколения защищают одновременно от всех типов вируса гриппа, которые «ожидаются» в предстоящем сезоне. Новые вакцины содержат безопасные частички вируса гриппа и не могут вызвать заболевание. У большинства вакцинированных людей противогриппозный иммунитет формируется очень быстро, уже через семь дней. Прививка защищает как от

первой, так и от второй вспышек гриппа.

Вот несколько полезных советов, которые помогут вам уменьшить риск заражения гриппом и другими простудными заболеваниями:

- Заражение чаще всего происходит через слизистую носа, на которой оседают вирусы, находящиеся в воздухе. Возьмите за правило: при возвращении домой промывать слизистую носа мыльным или слабым солевым раствором, с тем, чтобы смыть болезнетворные вирусы и бактерии пока они не успели проникнуть дальше по дыхательным путям.
- Для укрепления организма в осенне-зимний период рекомендуется широко использовать витамины группы А, В, С, адаптогены растительного и животного происхождения (экстракт элеутерококка, аралии, вытяжки из морских обитателей).

- Избегайте места, где много пыли – в ней оседает больше всего вирусов. Вот почему необходимо регулярно проветривать и делать влажные уборки особенно в местах скопления людей.
- Носите с собой носовой платок, смоченный ароматическим маслом – чайного дерева, лаванды, эвкалипта или пихты, и периодически прикладывайте его к носу, особенно если кто-то рядом чихает или кашляет. Летучие вещества, содержащиеся в этих маслах, убивают микроорганизмов.
- Старайтесь не прикасаться к носу, губам, глазам, находясь в транспорте и других местах, где много людей. Придя домой, сразу же тщательно вымойте руки с мылом, высморкайтесь и намыленными пальцами тщательно протрите ноздри изнутри. Микробы, вызывающие простуду, часто попадают на слизистую носа, глаз или рта с рук, до того прикасавшихся к поручням, ручкам, дверям, до которых дотрагивался больной человек. По этой же причине старайтесь не есть на улице, на ходу.
- Не пренебрегайте чесноком и луком. Добавление их в ежедневное меню поможет усилить иммунитет и расправится с микробами, которые все же проникли в ваш организм.
- В транспорте, на работе старайтесь подолгу не разговаривать с простуженными людьми. Не бойтесь обидеть человека и не рискуйте своим здоровьем, лучше дружелюбно или в шутливой форме объясните ему, что очень боитесь заразиться гриппом. В период наибольшего риска заражения целесообразно использование защитных масок – респираторов.

При малейшем подозрении на грипп во избежание осложнений необходимо обратиться за медицинской помощью. Только врач сможет правильно поставить диагноз и назначить лечение. Тем более что у вас может быть вовсе не грипп, а легкое ОРЗ, против которого достаточно будет домашнего или амбулаторного лечения.

Но единственный по-настоящему эффективный способ профилактики гриппа – вакцинация.

Берегите себя и будьте здоровы!

Вы можете использовать материалы с официального сайта Роспотребнадзора (25.rospotrebnadzor.ru): «Рекомендации гражданам по профилактике гриппа» и «О профилактике гриппа», включая инфографику «Грипп: симптомы и профилактика», «Как уберечься от гриппа? Также Вы можете использовать указанные материалы по информированию граждан, включая инфографику и видеосюжеты, пройдя по ссылкам:

http://rospotrebnadzor.ru/region/zika.php

http://rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=11214