Приложение.

Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций состоит из комплекса специфических и неспецифических мероприятий.

Единственным специфическим методом является вакцинация. Оптимальный период иммунизации против гриппа сентябрь-ноябрь. Бесплатная вакцинация проводится группам риска и в рамках Национального календаря прививок.

Неспецифическая профилактика направлена на повышение защитных сил организма для противодействия проникающим в организм человека респираторным вирусам и вирусам гриппа.

Соблюдение личной гигиены играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями. Важно – чаще мыть руки. Рукопожатие, поручни в общественном транспорте, ручки дверей в организациях, общественных зданиях и т.д. – все это источники повышенного риска в передаче вируса гриппа, после любого контакта с вышеуказанными местами общего пользования необходимо мыть руки.

Не стоит забывать о тепловом режиме: важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждение или перенагревание организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях. Необходимо чаще проветривать помещения.

Важно – рациональное питание, также влияющее на сопротивляемость организма: употребление продуктов питания содержащих полноценные белки, витамины группы С (цитрусовые, квашеная капуста, отвар шиповника и др.).

В период эпидемического распространения заболеваемости необходимо следовать вышеуказанным рекомендациям, а также постараться не посещать массовые мероприятия, особенного в закрытых помещениях, места массового скопления населения, использовать для защиты органов дыхания одноразовые медицинские маски (использование одной маски не должно превышать 6 часов, повторное использование маски недопустимо), чаще бывать на свежем воздухе.

Если Вы почувствовали признаки болезни у себя или заметили признаки болезни у окружающих:

1. Срочно обратитесь к врачу.
2. Используйте одноразовые медицинские маски.
3. Больному необходимо пользоваться одноразовыми платками.
4. Изолируйте заболевших от здоровых людей (переместите в отдельное помещение) и ограничьте контакты до минимума.
5. До прихода врача больной должен соблюдать постельный режим, пить больше жидкости (вода, зеленый чай, фруктовые соки, отвар ромашки).