



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

Грипп - острое сезонное вирусное заболевание.

Вирусы подразделяются на три типа: А, В и С, каждый имеет свои штаммы, что позволяет вирусу свободно проходить барьеры иммунологической защиты человека. Болезнь опасна своей непредсказуемостью. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире и периодически повторяясь, отнимают у нас около года полноценной жизни. Человек проводит это время в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

Простудные заболевания легче подхватывает тот, кто ведёт неправильный образ жизни: мало двигается, не бывает на свежем воздухе, не высыпается, переутомляется и нервничает.

Источником распространения инфекции является больной человек. Заражение происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены и посуду. Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в эпителиальные клетки и проникает в кровь, вызывает интоксикацию. Это создает условия для активизации других видов бактерий, а также способствует проникновению новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию – пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце и суставы.

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдать постельный режим и следовать рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни. Соблюдать меры профилактики.

- ❖ Делайте прививку до начала эпидемии – в октябре, ноябре. Иммунитет вырабатывается на год.
- ❖ Смазывайте слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью и вифероном.
- ❖ Утром и вечером промывайте нос и полощите горло тёплой солёной водой (чайная ложка на стакан воды). Риск заболеть снижается в 6 раз.
- ❖ Проветривайте комнату и ежедневно делайте влажную уборку.
- ❖ Принимайте витамин С и поливитаминные препараты.
- ❖ В разгар инфекции ограничьте выход в места массовых скоплений людей.