

Вакцинация — единственный надёжный способ защититься от гриппа!

Грипп, является серьезным и потенциально смертельно опасным заболеванием, которое еще и очень заразно.

Грипп – это вирусная инфекция, поражающая респираторную систему человека. Однако ежегодная вакцинация от гриппа и соблюдение мер по предотвращению заболевания могут помочь вам избежать самого гриппа или серьезных осложнений после него.

Грипп изменяется, но по определённым законам. Исследователи вычислили их и научились предсказывать, какой вирус будет опасен в новом году.

Существует несколько разновидностей вируса, которые служат образцами для нового штамма. Каждый штамм отличается от предыдущего, но при этом сохраняет основную часть свойств образца. Так что создать прививку для нового вируса реально, если знать, какой прототип вызовет эпидемию. Всемирная организация здравоохранения постоянно отслеживает изменения вируса и издаёт рекомендации, на что ориентироваться при изготовлении вакцин. А производители адаптируют препараты на основе указаний ВОЗ.

Рекомендации по предотвращению заражения гриппом

Регулярно мойте руки. Один из наиболее эффективных способов предотвращения заболевания гриппом – регулярное мытье рук. Он позволяет свести к минимуму распространение бактерий и вирусов (в том числе гриппа) через поверхности, к которым прикасаются многие люди.

Пользуйтесь жидким мылом и теплой водой. При этом мойте руки не менее 20 секунд. Если вода с мылом недоступны, пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук.

Когда кашляете или чихаете, прикрывайте рукой рот и нос. Если вы все же заболели гриппом, соблюдайте нормы приличия и прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания. Если возможно, кашляйте и чихайте в платок или в локоть, чтобы не пачкать сами руки.

- Когда вы прикрываете рот и нос, снижается риск заражения гриппом для окружающих вас людей.
- Обязательно тщательно мойте руки, чтобы продезинфицировать их, после кашля, чихания или сморкания.

Держитесь подальше от людных мест. Грипп очень заразен и легче всего распространяется там, где скапливается много людей. Держитесь подальше от толпы, чтобы свести к минимуму риск заражения гриппом.

- Обязательно мойте руки после того, как касались каких-либо предметов в общественных местах, включая поручни в транспорте.
- Если вы заболели гриппом, оставайтесь дома не менее суток, чтобы снизить риск передачи заболевания от вас другим людям.

Часто дезинфицируйте места общего пользования в своем доме. Вредоносные организмы легко распространяются через такие помещения, как ванные комнаты и кухонные поверхности. Регулярное очищение и дезинфекция этих пространств может помочь предотвратить распространение вируса гриппа.

Будьте здоровы!