Автор: adm
07.02.2019 11:58 -

Профилактика гриппа и ОРВИ!

Грипп - это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное зимнее или переменчивое осенне-весеннее время года. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Это серьёзное заболевание, которым ежегодно в мире заболевают миллионы человек, многие из которых умирают.

В связи с этим вопрос профилактики заболеваемости гриппом и ОРВИ является очень актуальным. Чтобы не заболеть данными вирусными инфекциями или перенести их намного легче необходимо придерживаться следующих простых правил.

1. Вакцинопрофилактика

Самым надежным профилактическим средством от гриппа является вакцинация. Частицы ослабленного или убитого вируса попадают в организм человека с прививкой, запуская процесс выработки антител против данного штамма вируса. Лучше всего делать прививку за 1-2 месяца до предположительного начала эпидемии.

2. Препараты для профилактики вируса гриппа

Проводить профилактику противовирусными препаратами в период эпидемии малоэффективно. Использовать их в качестве экстренного средства против вируса нельзя. Однократный прием тоже бесполезен. Противовирусные средства нужно принимать по определенной схеме в преддверии вирусного сезона и в начале заболевания. Дозировку и схемы доопределяет врач.

3. Неспецифические мероприятия по профилактике:

- ограничение контактов с заболевшими гриппом людьми;

- повышение сопротивляемости и стрессоустойчивости организма ведением здорового образа жизни, правильным сбалансированным питанием, закаливанием и занятиями спортом;

- прием иммуностимуляторов;

-надевать стерильную маску в местах большого скопления людей, в присутствии больных, а также если сами заражены, менять маску нужно не реже чем через 2 часа использования;

- при чихании и кашле прикрывать нос и рот одноразовыми платочками;

- часто мыть руки с мылом;

- регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.

Неспецифическая профилактика основана большей частью на ведении рационального образа жизни. Прием витаминных препаратов в осенне-зимний период, закаливание, полноценное питание, правильный режим сна и отдыха, умеренные физические и умственные нагрузки, занятия спортом, все это простые и важные способы защитить свой организм от вируса.

Разнообразие способов и средств профилактики вируса гриппа не ограждает нас от встречи с ним, но дает отличную возможность подготовиться к очередной вспышке заболевания и дать ему достойный отпор. Даже подхватив грипп и соблюдая эти меры, можно перенести вирус в легкой форме и избежать осложнений.