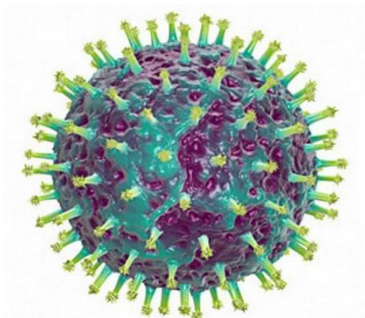


# Как уберечься от гриппа



Грипп, а также сходные с ним по клиническому течению острые респираторные заболевания (ОРВИ) вирусной природы (парагрипп, аденоинфекция, РС-инфекция и др.), являются самыми распространенными заболеваниями людей.

Периодически повторяясь не менее одного раза в год, грипп и ОРВИ заставляют нас в течение жизни проводить около года в постели, в недеятельном состоянии. При этом мы мучаемся от высокой температуры, слабости, разбитости, головной боли.

Способность вируса гриппа поражать жизненно важные органы не проходит бесследно даже для людей, перенесших его легко, «на ногах». В тяжелых случаях могут наступить поражения органов дыхания, нервной системы, сердца, почек. Тяжелее всех переносят грипп и ОРВИ больные хроническими заболеваниями дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, особенно восприимчивых к вирусам гриппа и ОРВИ. К группам риска относятся также дети, старики и люди коммуникативных профессий – врачи, педагоги, управленцы, менеджеры.

Мы хотим дать Вам некоторые рекомендации, как уберечься от гриппа и ОРВИ, особенно во время эпидемических вспышек этих инфекций:

- Во время вспышек гриппа надо чаще проветривать помещения дома и на работе. Там, где душно, где собирается много людей и нет притока свежего воздуха, создаются благоприятные условия для распространения вирусов. Вирусы очень нестойки во внешней среде и сквозное проветривание помещения значительно снижает их концентрацию в воздухе.

- Не допускайте переохлаждения, так как при этом организм становится более уязвимым для вируса гриппа. Поэтому проветривать помещения лучше до работы или во время перерыва, а дома, пока открыта форточка, лучше выйти из комнаты.

- Тщательная влажная уборка квартиры позволяет удалить вирусы, которые осели вместе с пылью на мебель, стены, пол. Кроме того, пыль, раздражая дыхательные пути, снижает устойчивость организма к инфекции.

- Если у Вас есть время и возможность, то лучше пройти несколько остановок пешком, чем ехать в переполненном транспорте, где риск заразиться возрастает в несколько раз.

- Ограничьте посещения кинотеатров, концертных залов и других зрелищных мероприятий. Без необходимости не ходите в поликлинику – именно в местах массового скопления народа в период эпидемии легче всего заразиться. Старайтесь также не ходить в гости и не приглашать гостей к себе.

- Особое значение уделяйте питанию. В эпидемию гриппа не рекомендуются ограничения в еде и диеты. Рацион должен быть насыщен животными белками и жирами (мясо, рыба, сало, сметана и т.д.) и, особенно, витаминами и минералами (фрукты, овощи, свежевыжатые соки). Не пренебрегайте луком и чесноком, которые содержат много фитонцидов – веществ, убивающих вирусы и микроорганизмы. Не забывайте, питание должно быть сбалансированным и разнообразным.



- Необходимо помнить и о том, что недосыпание резко снижает иммунитет. Для взрослых время сна не должно быть менее 8 часов, а для детей 9 – 10.

- Если заболел гриппом или ОРВИ кто-либо из Вашей семьи, изолируйте его, если возможно, в отдельную комнату. Помещение, где находится больной, чаще проветривайте. Следите, чтобы больной пользовался индивидуальной посудой. Ухаживая за больным, пользуйтесь маской (можно использовать маски, имеющиеся в продаже, или сделать их самостоятельно из 4-х слоев марли при условии их последующей утилизации или надлежащей стирки).

- Больному гриппом необходимо обильное питье, чай с медом, лимоном или липовым цветом, теплое молоко с боржоми.

- Если у Вас повысилась температура, появились кашель и насморк, головная боль, резь в глазах, ложитесь в постель и вызывайте врача на дом. Не ходите на работу, преодолевая болезнь. Любая инфекция – это большая нагрузка для организма. Перенося грипп «на ногах», вы можете причинить себе большой вред – болезнь может дать тяжелые осложнения. Будьте социально-ответственны – заболев, оставайтесь дома, помните, что вы являетесь источником заражения для близких и окружающих.

- Без назначения врача принимать какие-либо лекарства не рекомендуется.



- И, конечно, не надо лечиться алкоголем. Алкоголь действует вместе с вирусом гриппа, усиливая проницаемость стенок сосудов, в том числе и сосудов головного мозга, и у людей, страдающих гипертонической болезнью, атеросклерозом, может послужить причиной кровоизлияния в мозг.

- И, конечно напоминаем, самая надежная защита от гриппа - это прививка! Вакцинопрофилактика – самый эффективный и безопасный способ борьбы с гриппом. Доказано, что вакцинироваться от гриппа намного дешевле, чем лечить саму болезнь и ее осложнения. Допустимо с интервалом в две недели проведение прививки против сезонного гриппа и гриппа А Н1/Н1.



**Если ВЫ заболели - не занимайтесь  
самолечением, обратитесь к врачу!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**