

Как уберечься от гриппа. Грипп и его профилактика

Грипп - острое инфекционное заболевание, передается воздушно-капельным путем с капельками слюны, выделениями из носа при чихании, кашле, разговоре, заражение возможно также через посуду, предметы обихода. Болезнь начинается внезапно с озноба, ломоты в теле, быстро повышающейся температуры (до 38-39 градусов), позже появляются насморк и сухой кашель.

Если бы заболели:

- ложитесь в постель и вызывайте врача;
- тепло укройтесь, наденьте шерстяные носки;
- для улучшения потоотделения пейте как можно больше жидкости: горячий чай с лимоном, медом, липой, горячее молоко;
- после обильного питья принимайте поливитамины, особенно аскорбиновую кислоту;
- тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующими салфетками перед приемом пищи, после возвращения с улицы, после каждого посещения туалета;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовым платком или салфеткой, после использования выбрасывать платок (салфетку) в мусорную корзину;
- можно приготовить противогриппозный чай из трав;
- питание должно быть калорийным;
- постарайтесь уменьшить контакт с родными и друзьями, пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем, постельными принадлежностями, при чихании и кашле прикрывайте рот носовым платком;
- чаще проветривайте квартиру, свежий воздух губительно действует на вирус;

Важно!

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

Что нужно делать для профилактики:

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.
2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
7. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
8. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).