Не расслабляемся и от болезни защищаемся.
Профилактика гриппа

Одним из самых распространённых и опасных инфекционных заболеваний в осенне-зимний период является грипп.

Справедливо отметить, что опасность данного заболевания заключается в том, что оно может легко перейти в осложнения, например, пневмонию.

Но не стоит пугаться, грипп не так страшен, если вовремя принять все необходимые меры для его профилактики.

Самый лучший метод профилактики гриппа – своевременная вакцинация. Но когда делать прививки уже поздно, т.к. иммунизация проводится с сентября по ноябрь включительно, населению следует обратить свое внимание на меры личной профилактики данного заболевания.

К личной профилактике относятся:

- соблюдение правил личной гигиены;
- использование неспецифических средств профилактики (занятия физкультурой, закаливание, рациональное питание, полноценный отдых, применение поливитаминов и иммунокорригирующих препаратов);
- пребывание на свежем воздухе в одежде, соответствующей погодным условиям;
- по возможности избегание пользования общественным транспортом;
- использование в общественных местах одноразовых медицинских масок;
- применение противовирусных препаратов;
- регулярное смазывание слизистой носа оксолиновой мазью;
- выделение больному отдельных комнаты, посуды и предметов личной гигиены, соблюдение режима смены одноразовых масок, проветривания и проведения влажных уборок.

При появлении первых симптомов гриппа незамедлительно обращайтесь к врачу за квалифицированной медицинской помощью. Грипп способен вызвать опасные для человеческого организма осложнения.

Помните, что самолечение недопустимо!

Пресс-служба
Управления Роспотребнадзора
по Республике Марий Эл