

Как защитить себя от заражения острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом.

1. Поставьте прививку против гриппа.



Наиболее эффективной мерой защиты от заболевания гриппом на настоящий момент является вакцинация. Вакцина является высокоочищенным препаратом, хорошо переносится детьми и взрослыми.

В этом году в состав противогриппозной вакцины включены несколько штаммов против гриппа А, гриппа В, в том числе пандемического (свиного) гриппа.

Иммунизация вакциной против гриппа показана как взрослым, так и детям с 6 месяцев жизни. Через 1-2 недели после постановки вакцины формируется защитный иммунитет, который сохраняется до 1 года, поэтому так важно иммунизироваться ежегодно.

2. Если Вы больны и находитесь в помещениях общего пользования, носите медицинскую маску.



Наиболее высока вероятность заражения при тесном контакте и высокой скученности: в транспорте, торговые центры, кинотеатры и т.д., так как основной путь передачи данных инфекций от человека к человеку воздушно-капельный. Вирусные частицы осаждаются на поверхности маски, таким образом исключается дальнейшее попадание их в дыхательные пути.

3. Чаще проветривайте помещения, обеззараживайте воздух помещений с помощью бактерицидных облучателей (рециркуляторов), проводите влажную уборку с использованием моющих и дезинфицирующих средств, чаще мойте руки, особенно во время болезни или ухода за больным.



Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов и погибают под воздействием дезинфицирующих средств, спиртов, щелочей (мыло), и бактерицидных облучателей.