

И снова о гриппе

Управление Роспотребнадзора по Республике Марий Эл напоминает жителям республики, что кампания по вакцинации еще продолжается. Специалисты Управления призывают пациентов обязательно пройти вакцинацию, чтобы избежать осложнений в случае заражения.

Грипп-профилактика, симптомы, лечение

Грипп является одним из наиболее распространенных инфекционных заболеваний, относится к группе острых респираторных вирусных инфекций. Вызывают данное заболевание вирусы гриппа, которых на данный момент насчитывается более 2000 видов. Эти вирусы могут распространяться в виде эпидемий, подъем которых приходится, как правило, на осенне-зимний период, и пандемий, которые регистрируются каждые 30-40 лет. Многие больные относятся к гриппу достаточно пренебрежительно, считая его обычной «простудой», в то время как ежегодно от этого заболевания в мире умирают порядка 250-500 тыс. людей. К вирусу гриппа восприимчивы люди всех возрастных категорий, однако наибольшую опасность данное заболевание представляет для лиц преклонного возраста, детей, беременных женщин, а также людей, страдающих болезнями легких и сердца. Источником гриппа является уже заболевший человек, который в окружающую среду выделяет вирус посредством кашля, чихания и т. д. Имея аэрозольный механизм передачи (вдыхание капель слизи, слюны), грипп распространяется достаточно быстро – больной представляет собой опасность для окружающих в течение недели, начиная с первых часов заражения.

Правила профилактики гриппа

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Употребляйте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), блюда с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.