

Как избежать болезни

Надежно защититься от гриппа или, по крайней мере, переболеть в легкой форме помогает **ВАКЦИНАЦИЯ**.

Преимущества иммунизации очевидны:

- антигенный состав вакцин меняется ежегодно и вызывает иммунитет к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа;

- не требует значительных материальных затрат, так как прививка проводится однократно или двукратно за 3-4 недели до начала эпидемии гриппа (чтобы успел сформироваться иммунитет), в то время как неспецифические средства профилактики гриппа не только начинают приниматься за 2-3 недели до начала эпидемии, но и должны приниматься на протяжении всей эпидемии. Однако и их ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов.

Эпидемия приближается...

...а Вы больше гуляйте на свежем воздухе
...избегайте большого скопления людей
...чаще проветривайте помещение, в котором находитесь
...избегайте стрессовых ситуаций
...старайтесь не переохлаждаться
...кстати закаливающие процедуры тоже не помешают

А с целью экстренной профилактики гриппа и ОРВИ полезно проведение следующих несложных манипуляций:

- детям полезно закапывать в нос лейкоцитарный интерферон (по 5 капель в каждую ноздрю 2 раза в сутки с интервалом не менее 6 часов)
- взрослым использовать ремантадин или арбидол (по 1 таблетке в день в течение 7-20 дней с тех пор, как в вашем окружении появился больной гриппом)
- взрослым и детям 2-3 раза в день смазывать слизистую оболочку носа 0,25% оксолиновой мазью.

ГУ «Брестский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
2009 г.

Профилактика гриппа



Грипп

острое вирусное заболевание
Чем он опасен:

- Часто приводит к тяжелым, иногда смертельным осложнениям (за последние 10 лет в РБ зарегистрировано 57 случаев смерти от гриппа и ОРВИ, из них 37% дети до 14 лет).
- Тяжело протекает (сильный жар, озноб, головная и мышечная боль, ломота, общая слабость и разбитость).
- Не лечится антибиотиками
- Быстро передается воздушно-капельным путем.
- Приковывает к постели на несколько дней, выбивает из привычного ритма жизни минимум на 2 недели.
- В заболевание вовлекаются многие органы и системы организма (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная, желудочно-кишечный тракт). Грипп и ОРВИ подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая продолжительность жизни на 1 год.
- Нарушает планы, срывает отдых, останавливает бизнес.

Симптомы гриппа

- заболевание начинается остро с высокой температуры, которая в течение первых суток достигает 39 - 40° С;
- появляется сильная головная боль в области лба, глазных яблок, а также боли в мышцах и костях;
- со 2-3 дня заболевания присоединяется сухой мучительный кашель, незначительная заложенность носа, насморка почти нет.

Симптомы ОРВИ

- острые респираторные вирусные инфекции набирают обороты постепенно. Начинаются с першения в горле, чихания и общей слабости. Температура же поднимается только на 3 - 4 день.

Вам следует быть особенно осторожными

У Вас высокий риск неблагоприятных последствий заболевания гриппом, если:

- у Вас хроническое заболевание дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной системы, хроническое заболевание почек;
- у Вас ослаблен иммунитет, заболевание иммунной системы;
- вы ребенок, в течение длительного времени принимающий аспирин;
- Вам более 65 лет.

У Вас высокий риск заражения, если Вы:

- медработник;
- работник службы быта транспорта, сферы обслуживания;
- продавец, особенно крупной торговой сети;
- ребенок либо персонал закрытого учреждения;
- работник школы, детского дошкольного учреждения,
- ветеринарный работник;
- орнитолог;
- работник птицефабрики или птицеперерабатывающего предприятия.