

Профилактика гриппа

Лучший способ снизить риск сезонного гриппа и его серьезных осложнений — это делать прививки каждый год, но и привычки, направленные на поддержание здоровья, такие как соблюдение респираторного этикета, частое мытье рук, могут помочь остановить распространение микроорганизмов и предотвратить респираторные заболевания, такие как грипп. Существуют также противовирусные препараты от гриппа, которые можно использовать для лечения и профилактики гриппа.

Вакцины против сезонного гриппа защищают от вирусов гриппа, которые, как показывают исследования, будут наиболее распространены в предстоящем сезоне. В этом сезоне гриппа существует несколько вариантов вакцины.

Приведенные ниже советы помогут вам узнать о дополнительных мерах защиты, которые вы можете предпринять, чтобы обезопасить себя и других от гриппа.

1. Избегайте тесного контакта с больными людьми. Когда вы больны, держитесь на расстоянии от других, чтобы они тоже не заболели.
2. Если возможно, оставайтесь дома, не ходите на работу, в школу и по делам, когда вы больны. Это поможет предотвратить распространение вашей болезни среди других.
3. При кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфеткой. Это может предотвратить заболевание окружающих. Вирусы гриппа распространяются в основном воздушно-капельным путем, когда больные гриппом кашляют, чихают или разговаривают.
4. Мойте или обезоруживайте руки. Частое мытье рук поможет защитить вас от микроорганизмов. Если мыло и вода недоступны, используйте спиртосодержащий антисептик для рук.
5. Не прикасайтесь к глазам, носу и рту. Микроорганизмы, в т. ч. вирусы гриппа, могут распространяться, когда человек касается чего-то, зараженного микробами, а затем касается своих глаз, носа или рта.
6. Очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются дома, на работе или в школе, особенно когда кто-то болен.
7. Принимайте противовирусные препараты от гриппа, если их прописал врач.
8. Проветривайте помещений. При проветривании снижается количество микроорганизмов в воздухе помещения, а следовательно, и вероятность заражения.
9. Тёплая одежда. По этому пункту мнения врачей расходятся. Некоторые специалисты считают, что холод ослабляет иммунную систему и подвергает человека риску инфицирования. Специальных исследований на этот счёт пока не проводилось.
10. Высыпайтесь, будьте физически активны, контролируйте стресс. Пейте много жидкости и ешьте питательную пищу.

Внимательно относитесь к своему организму, занимайтесь профилактикой и не забывайте, что лучший друг любой болезни - скука и депрессия. Поэтому найдите для себя источник позитивного мышления и хорошего настроения и будьте здоровы!

Врач-эпидемиолог
ГУ «Цент гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»
Бояркина

О.В.