

➔ обеспечьте правильное питание: рацион должен быть сбалансированным по содержанию белков, жиров, углеводов и микроэлементов, богат витаминами и минералами. В меню должно быть достаточно овощей, фруктов, молочных продуктов.

Если же избежать гриппа (или другого ОРИ) все-таки не удалось, то очень важно следовать следующим рекомендациям:

- ➔ при первых симптомах заболевания вызвать врача на дом и строго соблюдать все его рекомендации;
- ➔ соблюдать постельный режим;
- ➔ максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;
- ➔ чаще проветривать помещение; все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.

Будьте здоровы!

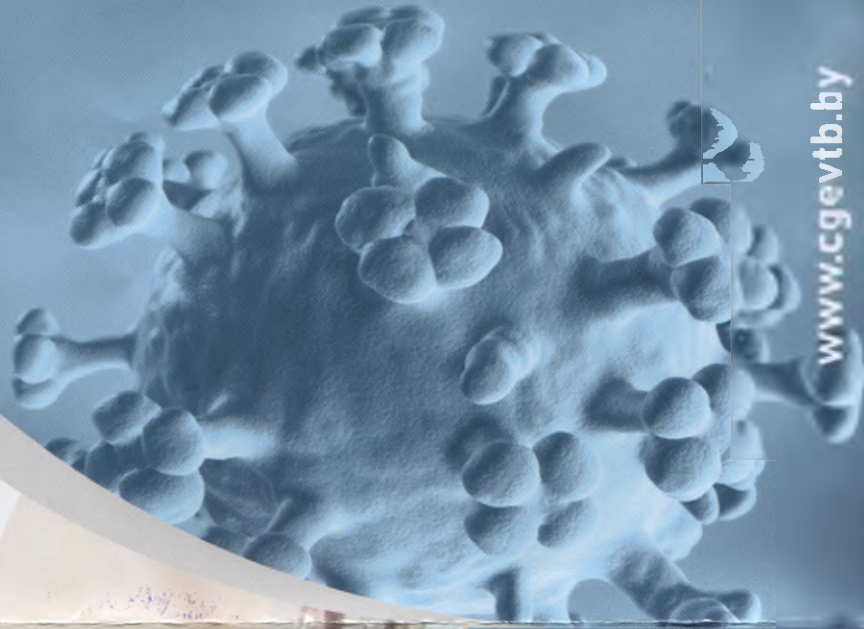
ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



ГУ «Витебский областной центр
гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья»

210015, Республика Беларусь
г. Витебск, ул. Ленина, 20
8 (0212) 61-60-90

Автор: Кирейчук В.В. 2019 г.





Грипп — острое

инфекционное заболевание, вызываемое вирусом гриппа.

Источником инфекции является человек, больной клинически выраженной или стертой формой. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем, через загрязненные руки или предметы, на которых находятся респираторные вирусы.

Восприимчивость — всеобщая. Наиболее восприимчивы к ОРВИ люди со сниженным иммунитетом: дети, пожилые люди, а также лица, страдающие врожденным или приобретенным иммунодефицитом.

Грипп начинается остро с появления температуры, озноба, затем присоединяется сухой кашель, головная боль, слабость, светобоязнь, повышенная потливость, боль в мышцах и суставах. Температура держится 4-5 дней.

Симптомы могут быть разной степени интенсивности в зависимости от тяжести заболевания. Чем сильнее иммунитет, тем легче протекает грипп.

ОРВИ в отличие от гриппа развивается постепенно: появляется насморк, першение в горле, покраснение глаз, температура может и не быть, а если и возникает, то растет постепенно и за 2-3 дня полностью стабилизируется.

Вакцинация является единственным эффективным средством предупреждения гриппа, благодаря которой можно предотвратить не только заболеваемость гриппом, но и снизить заболеваемость острыми респираторными инфекциями не гриппозной этиологии.

Кашель при ОРВИ

Кашель может быть как сухим, так и влажным (с отхождением мокроты и без), а может и вовсе отсутствовать.

При соблюдении рекомендаций врача человек после перенесенного ОРВИ восстанавливается достаточно быстро в течение 3-5 дней при отсутствии осложнений. После гриппа процесс восстановления более длительный.

Осложнениями при гриппе являются пневмония, бронхиты, отиты, синуситы, энцефалиты и т.д.



Соблюдение профилактических мер поможет избежать заражения гриппом и ОРВИ:

➔ избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах;

➔ соблюдайте

гигиену рук: чаще мойте руки водой с мылом, допустимо использование антибактериальных средств;

➔ соблюдайте «респираторный этикет»: прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза;

➔ избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;

➔ организуйте систематическое проветривание квартиры и рабочего помещения;

➔ чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, в парках, в скверах — ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает организм;

