

гигиены, закаливание, двигательная активность и рациональное питание. В период подъема заболеваемости для предотвращения заражения соблюдайте несложные правила:

- меньше бывайте в местах скопления людей;
- соблюдайте правила гигиены: чаще мойте руки, полощите горло и носоглотку после возвращения домой;
- чаще проветривайте помещения и проводите в них влажную уборку;
- укрепляйте свой иммунитет: откажитесь от вредных привычек (курение, алкоголь), регулярно закаливайте свой организм, занимайтесь утренней гимнастикой и физкультурой;
- одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле;



- ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты;
- принимайте витаминно-минеральные комплексы или просто аскорбиновую кислоту;
- увеличьте употребление лука, чеснока, редьки, смородины, облепихи, citrusовых, обладающих природными дезинфицирующими и стимулирующими иммунитет свойствами;
- утром рекомендуем добавлять в чай 20-30 капель настойки элеутерококка или китайского лимонника, пить отвар шиповника;

– перед выходом на улицу смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью.

Что делать, если вы заболели?

При первых проявлениях заболевания необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим. Следуйте всем врачебным рекомендациям.

Не будьте беспечны! Не занимайтесь самолечением!

Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии. Это сэкономит ваше здоровье, время и деньги.

С гриппом ШУТКИ ПЛОХИ



Грипп – это острое вирусное инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Вирусы гриппа очень разнообразны по своему строению и способны быстро изменяться во внешней среде.

Кто является источником инфекции и как происходит заражение?



Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при непосредственном общении с больным человеком, который выделяет возбудителей при кашле, чихании или разговоре. Это происходит чаще всего во время ухода за больным или в местах массового скопления людей в закрытых помещениях. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Попадая в дыхательные пути, вирус гриппа внедряется в клетки человека. На месте внедрения вируса ослабевает местная защита клеток, это создает условия для проникновения в организм других видов бактерий, вызывающих такие осложнения, как пневмония, бронхит, отит, менингит, энцефалит, при этом могут обостриться хронические заболевания. Самым распространенным осложнением является воспаление легких, которое протекает очень тяжело, плохо поддается лечению и при несвоевременно начатом лечении может привести к смертельному исходу.



Кто рискует заразиться гриппом в большей степени?



Давно замечено, что простудным заболеваниям чаще подвержен тот, кто имеет хронические заболевания, часто и длительно болеет, а также ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

Как проявляется грипп?



В типичных случаях болезнь начинается остро. При этом резко повышается температура до 38-40° С, появляется выраженная интоксикация: озноб, сильная головная боль, слабость, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах. Позднее могут присоединиться сухой болезненный кашель, насморк.

Как защитить себя от гриппа?

Не стоит надеяться на «кавось»! Необходимо уже сейчас начать профилактику гриппа. Существует 2 вида профилактики гриппа – специфическая и неспецифическая.

К специфической профилактике относится вакцинация, которая проводится осенью до начала эпидемии. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение заболевания, сокращает его длительность и предотвращает осложнения.

Особенно она необходима людям, относящимся к группе высокого риска заражения: дети дошкольного возраста, школьники, беременные женщины, лица старше 60 лет, медицинские работники, педагоги, воспитатели, работники сферы быта, торговли и транспорта, лица, имеющие хронические заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой системы, почек, страдающие сахарным диабетом, ожирением, люди с ослабленным иммунитетом.

Все современные вакцины являются высокоочищенными, обладают высокой эффективностью, хорошей переносимостью и низкой аллергичностью. Вакцина «Гриппол» отличается от других тем, что имеет в своем составе иммуномодулятор (полиоксидоний), который повышает иммунитет ко всем вирусным заболеваниям.

К неспецифическим профилактическим мероприятиям относятся: соблюдение правил личной

