

О ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ



В Кировской области начался **эпидемический подъем** заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны при попадании на руки, посуду, носовые платки.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы.

Лучшей защитой от гриппа является **иммунизация**.

Для того, чтобы **предупредить** заболевание, необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице. Если Вы промочили ноги, необходимо пропарить их сразу по возвращении домой.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

Ограничьте посещение мест с большим скоплением людей. При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в

общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование. меняйте их сразу после использования.

Личная гигиена также предупреждает распространение гриппа, мойте руки после посещения общественных мест. Чаще проветривайте помещения, гуляйте на свежем воздухе, ежедневно делайте влажную уборку, тщательно мойте посуду для детей желательно с дезинфекцией или обработкой горячей, не менее 60 градусов водой, замените многоразовые носовые платки на бумажные, запаситесь влажными салфетками для рук и применяйте их там, где нет возможности помыть руки.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих. Поэтому необходимо при первых признаках заболевания **обратиться к врачу**.

При появлении больных гриппом в окружении целесообразно начать **экстренную медикаментозную профилактику** по назначению врача.