

Профилактика гриппа

Грипп – тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от возраста пола и национальной принадлежности. Грипп



продолжает оставаться самым массовым заболеванием. В настоящее время очень актуальным остается вопрос профилактики гриппа. Ведь предупредить всегда легче, чем лечить. Особенно если учитывать всевозможные осложнения, вероятность развития которых довольно высока.

Профилактика гриппа делится на специфическую и неспецифическую.

К **специфической** профилактике относится хорошо известная всем вакцинация. На настоящий момент вакцинация является самым действенным оружием против этого вируса. Уже неоднократно доказано, что ежегодное вакцинирование существенно снижает риск развития гриппа. Вакцинированные люди болеют на порядок меньше, чем не вакцинированные.



Неспецифическая профилактика гриппа не отличается от профилактики любых острых респираторных вирусных инфекций и сводится к простым способам:

Личная гигиена. Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Если приходится постоянно контактировать с зараженным, лучше лишний раз помыть руки с мылом. Избегать в этот период рукопожатий, после соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

Промываем нос. Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 чайная ложка соли) или специальными соляными спреями, которых в аптеках множество.

Одеваем маски. Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

Тщательная уборка помещений. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

Избегайте массовых скоплений людей. В период подъема заболеваемости ОРВИ лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.



Берегите свое здоровье и здоровье своих близких!