

18 января 2024 года

Единый день здоровья

«День профилактики гриппа и острых респираторных инфекций»

В целях профилактики необходимо:

- 1. Избегать посещения многолюдных мест, компаний друзей, знакомых (там могут быть больные гриппом). Исключите развлекательные мероприятия.**
- 2. В местах скопления людей и при близком контакте с ними (лекции в аудитории, на занятиях в учебном классе, в библиотеке, при нахождении в общественном транспорте, в магазине) носите маску, защищающую нос и рот.**
- 3. Чаще мойте руки с мылом.** Старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту, глазам.
- 4. Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком, чужим мобильным телефоном) — на них могут быть вирусы гриппа.**
- 5. Проветривайте жилые и учебные помещения, проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств.**
- 6. Укрепляйте организм!!! Соблюдайте режим дня, режим труда и отдыха, включите в свой рацион овощи, фрукты, соки, употребляйте достаточное количество жидкости. Старайтесь ежедневно гулять на свежем воздухе.**

При появлении симптомов заболевания (повышение температуры тела, головная боль, боль в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) не ходите на работу (занятия), оставайтесь дома, немедленно вызовите врача. Соблюдайте «респираторный этикет».

Как защитить себя от гриппа?

Наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, т.к. обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

! Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов - иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины».

Рекомендуется всем группам населения, особенно показана

- **детям начиная с 6 месяцев,**
- **людям, страдающим хроническими заболеваниями,**
- **беременным женщинам,**
- **лицам старше 65 лет.**