Профилактика сезонных заболеваний ОРВИ и гриппом

Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

|  |  |
| --- | --- |
| Картинки по запросу простуда |  Как правило, симптомы гриппа начинаются быстро, в течение 2-3 часов температура поднимается до 39 °C и выше, сопровождается ознобом, потливостью, сильной головной болью (в висках и глазах), головокружением, ломотой. Насморк, заложенность носа появляются не сразу, кашель только на вторые сутки. Частым симптомом является покраснение глаз. |
| Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это вирусное заболевание, поражающее слизистую оболочку верхних дыхательных путей, в простонародии «простуда». Основные признаки простуды – боль в горле, насморк, головная боль, кашель, вялость, а на начальных стадиях слезоточивость и резь в глазах. | Картинки по запросу простуда |
| Картинки по запросу простуда | Простуда, в отличие от гриппа, развивается постепенно: сначала начинает першить в горле, потом появляется насморк, зуд в носу-чих, через пару дней возникает кашель. Повышения температуры может и не быть, или она поднимается незначительно – до 37,5–38 градусов. |

Риск заражения такими вирусами есть у каждого человека, но более им подвержены маленькие дети, с еще не сформированным иммунитетом либо ослабленным (дети с хроническими заболеваниями), бедующие мамы, у которых в период беременности защитные силы организма понижены, люди старше 65 лет с хроническими заболеваниями сердечно – сосудистой системы, органов дыхания, нарушениями обмена веществ и функцией иммунной системы.

Для то­го что­бы со­хра­нить здо­ро­вье в усло­ви­ях меж­се­зо­нья, не­об­хо­ди­мо еже­год­но уже в са­мом на­ча­ле осе­ни по­ду­мать о про­фи­лак­ти­ке се­зон­ных про­студ и ин­фек­ци­он­ных ре­спи­ра­тор­ных за­бо­ле­ва­ний. Профилактические мероприятия необходимы, они, как правило, не дают распространиться инфекции и проникнуть ей внутрь организма здорового человека.

Все отечественные вакцины против гриппа, поступившие в край, являются высокоэффективными и безопасными, их состав полностью отвечает стандартам Всемирной организации здравоохранения. На сегодняшний день показатели эффективности вакцины против гриппа выше показателей использования медицинских препаратов, а также являются «эконом» вариантом для населения.

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, в текущем эпидемическом сезоне, на территории северного полушария будут циркулировать два новых штамма и один привычный, все они включены в состав отечественных вакцин против гриппа.

К сведению!

-прививка против гриппа защищает только от гриппа;

-прививка (вакцина) не вызывает заболевание, не наносит вреда и не способствует более тяжелому течению гриппа;

-привитой человек не является заразным для окружающих;

-после прививки не может быть кашля, насморка или иной побочной реакции.

Если же вы не успели поставить прививку, вам предстоит поддерживать свой иммунитет в тонусе круглый год, например закаливание, активный образ жизни, правильное питание, соблюдение правил личной гигиены. Во время эпидемии гриппа и ОРВИ желательно:

|  |  |
| --- | --- |
| Картинки по запросу простуда | -принимать аскорбиновую кислоту и противовирусные препараты (по рекомендации врача); -обязательно носить маску в общественных местах; - проветривать помещения с последующим увлажнением воздух;-кварцевание воздуха в помещении;-проводить влажную уборку помещения;-сократить до минимума пребывание в местах большого скопления людей; -соблюдать правила личной гигиены.  |

При первых признаках недомогания незамедлительно обратиться к врачу.

Роспотребнадзор по Хабаровскому краю желает Вам здоровья

и напоминает, что получить прививку против гриппа можно будет в лечебно-профилактических учреждениях по месту жительства до 1 ноября 2016 года.