

Внимание! Готовимся к новому эпидемическому сезону гриппа и ОРЗ!

ГРИПП - заболевание, передающееся воздушно-капельным путем, является высоко контагиозным и поэтому имеет широкое распространение. К гриппу восприимчивы люди всех возрастов, но особенно уязвимы дети, лица старше 60 лет, люди, ослабленные самыми различными заболеваниями. Вирус гриппа опасен для здоровья и даже для жизни человека, так как может вызвать самые разные осложнения (тяжелые заболевания), которые могут стать причиной гибели человека.

К встрече вируса гриппа нужно готовиться заранее!

Самой лучшей защитой от тяжелых форм заболевания и смертности является **профилактическая прививка**, которая ставится осенью и защищает организм от гриппа на целый год. Все современные вакцины от гриппа высоко эффективны и по качеству не отличаются друг от друга.

Перед прививкой необходим осмотр врача на наличие противопоказаний к вакцинации.

Население должно знать:

1. **Вакцинирован от гриппа – защищен от гриппа.** Не на 100%, так как ни одна вакцина не гарантирует 100% защиты. Все зависит от состояния иммунитета и образа жизни. Но однозначно защищен от серьезных осложнений: пневмонии, менингита, отита, бронхита. А самое главное, от летального исхода инфекции.
2. Вакцинирован от гриппа – подготовлен к встрече с инфекцией. Но нельзя забывать и о других острых респираторных заболеваниях: парагрипп, аденовирусы и прочие. Гриппозная прививка от них не защищает. Здесь обязательно необходима неспецифическая защита организма: укрепление организма витаминами, противовирусными препаратами, обязательно при выходе из дома оксолиновая мазь. Важное значение имеют хорошее питание, правильный режим дня, закаливание, отказ от вредных привычек.
3. **Экстренная профилактика** направлена на защиту лиц, в семье или в коллективе, где уже есть заболевший ОРЗ или гриппом. Ее продолжительность 2-3 дня, если больной изолирован в больницу, или 5-7 дней, если больной находится дома. Проводится она теми же препаратами, что и неспецифическая защита организма: оксолиновая мазь, противовирусные препараты: арбидол, амиксин, ремантадин, для детей: арбидол-ленс, альгирем. Дозировки для детей и взрослых вам порекомендует лечащий врач.
4. Проводить профилактику гриппа и ОРЗ необходимо в каждой семье. Включайте в свой рацион питания лук, чеснок, бруснику, клюкву, сироп или напиток из плодов шиповника. Полезны хрен, редька, фасоль. Чаще проводите дома влажную уборку с добавлением дезинфицирующих средств. Увлажняйте воздух в квартире. Теплый и сухой воздух высушивает слизистую, делает её беззащитной перед инфекцией. Увлажнить воздух можно, используя распылитель. Если же в доме появился больной, выделите ему отдельный комплект посуды, полотенце, постельные принадлежности.
5. **Самое главное – не пытайтесь перенести болезнь на ногах. Немедленно обращайтесь к врачу, так как под маской ОРЗ помимо гриппа могут скрываться такие заболевания, как ангина, скарлатина, дифтерия, инфекционный мононуклеоз, вирусный гепатит А. Определить их может только врач.**

Предупрежден – значит вооружен. Будьте здоровы!