

Как не заболеть гриппом самому и не заразить окружающих?

На сегодняшний день единственным надежным методом профилактики гриппа является вакцинация, которая не столько спасает от самого гриппа, сколько от его осложнений (пневмонии, синуситов, энцефалопатий, бронхиальной астмы и других). Специфическая профилактика гриппа особенно необходима лицам из группы риска: беременные, дети, пожилые люди, медработники, лица со слабым иммунитетом или хроническими заболеваниями, люди с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательной системы и др.

Но еще немаловажную роль в профилактике гриппа и ОРВИ играет неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ, которая сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм.

Соблюдение следующих практических рекомендаций позволит оградить себя от инфекции:

- Поддерживать оптимальную температуру и влажность воздуха в помещениях с большим скоплением людей.
- Регулярно проветривать помещения.
- Гулять на свежем воздухе.
- Полноценно питаться. Пища должна обеспечивать необходимое поступление в организм белков, жиров, углеводов и витаминов.
- Пить достаточное количество воды, это позволит восполнить запасы жидкости в организме и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусы намного легче внедряются в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохли и на них имеются микротрещины.
- Заниматься спортом.
- Полноценно отдыхать. В первую очередь – это здоровый сон. Для поддержания иммунитета, следует спать не менее 8 часов в сутки.
- Проводить ежедневную влажную уборку помещений.
- Соблюдать масочный режим на время эпидемии гриппа и простуды. Маску не следует трогать руками, после того, как она закреплена на лице. Ее повторное использование недопустимо.
- Избегать мест массового скопления людей.
- Тщательно мыть руки после посещения общественных мест. До этого не прикасаться к лицу, губам, носу.
- После каждого посещения общественного места проводить туалет носа с помощью специальных растворов и спреев на основе морской воды, а также обычного физиологического раствора. Можно дополнительно полоскать горло раствором соды и соли.
- Во время разговора держаться на расстоянии, как минимум, 1 метра от собеседника.
- В медицинских учреждениях, учебных заведениях, детских садах рекомендуется использовать бактерицидные лампы.

Профилактика гриппа и ОРВИ является залогом сохранения здоровья даже в период эпидемии. Главное подходить к этому делу со всей ответственностью и не забывать о простых правилах, позволяющих обезопасить себя и близких от инфекции!

(По материалам сайта ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»)