

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

На территории Новгородской области со 2-ой недели 2016 года отмечается значительный рост заболеваемости гриппом и ОРВИ – на 80%. По данным лабораторного мониторинга установлена преимущественная циркуляция вирусов негриппозной этиологии – вирусов парагриппа, РС-вирусов, аденовирусов. По состоянию на 19.01.2016 года в Новгородской области зарегистрировано 3 случая гриппа А(Н1N1)2009.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны.

При ОРВИ не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит во влажный.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, повышенная чувствительность к свету. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. Во время и после перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям. Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы.

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохладиться при нахождении на улице. Если Вы промочили ноги, необходимо прогреть их сразу по возвращении домой.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

При посещении общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование. Кроме того, не забывайте чаще мыть руки с мылом.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих. Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обязательно обратиться к врачу. Своевременное обращение к врачу при первых симптомах гриппа позволит избежать тяжелых осложнений.