

Как уберечь себя от гриппа

Из года в год в холодное время года происходит подъем заболеваемости **гриппом и острыми респираторными заболеваниями, самыми распространенными в мире.** Периодически повторяясь, в течение всей нашей жизни грипп и ОРВИ сокращает ее на 1 год.

Источником инфекции является больной человек. Большую эпидемическую опасность представляют больные, продолжающие вести **активный образ жизни, посещающие общественные места.** Самый распространенный путь передачи инфекции **воздушно-капельный.** При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты содержащие вирус. Инфекция легко передается через грязные руки при рукопожатии, через соски, игрушки, белье, посуду.

Наибольшую опасность представляет грипп, который протекает тяжело и нередко сопровождается осложнениями (пневмонии, риниты, отиты, бронхиты, обострение хронических заболеваний и др.). Смерть может наступить от интоксикации, кровоизлияния в головной мозг, сердечной недостаточности.

Чтобы уберечь себя от гриппа и ОРВИ необходимо помнить:

- Осенью сделать прививку против гриппа, иммунопрофилактика — наиболее надежная и эффективная защита от гриппа. Прививки против гриппа проводятся в прививочных кабинетах лечебно-профилактических учреждений города.
- По рекомендации медицинских работников необходимо использовать **средства неспецифической профилактики**, повышающие устойчивость организма к возбудителям инфекционных заболеваний (аскорбиновая кислота, поливитамины, экстракт элеутерококка, арбидол, афлубин, ремантадин, интерферон).
- Широко использовать **народные средства**, укрепляющие защитные свойства организма (лук, чеснок, лист эвкалипта, мед и др.)
- **Ограничить в эпидпериод посещение крупных зрелищных мероприятий**, избегать контактов с больными.
- Чаще проводить проветривание, влажную уборку помещений с применением моющих и дезинфекционных средств.
- Строго соблюдать **правила личной гигиены**, чаще мыть руки с мылом.
- При появлении признаков заболевания необходимо оставаться дома, **вызвать врача на дом.**

Будьте внимательны к своему здоровью и здоровью окружающих!