

Профилактические мероприятия при ОРВИ и гриппе

Не так страшен сам грипп, как осложнения, вызванные этим заболеванием. Наиболее частым осложнением гриппа является пневмония. Другие вторичные бактериальные инфекции, часто возникающие после гриппа - ринит, синусит, бронхит, отит. После гриппа часто наблюдаются обострения хронических заболеваний, таких как: бронхиальная астма и хронический бронхит, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ, заболевания почек и др.

Основные способы профилактики гриппа.

- Во время эпидемии гриппа старайтесь меньше ездить в общественном транспорте и бывать в местах большого скопления людей, где циркулирует вирус, и больше бывать на воздухе.
- **Заразиться гриппом и ОРЗ на свежем воздухе практически невозможно!**
- Обязательно проветривайте помещения, в которых находитесь.
- Для избегания простудных заболеваний старайтесь уклоняться от холода, сырости и сквозняков.
- Чаще мойте руки с мылом, особенно если только что пришли с улицы.
- Еще один способ профилактики гриппа – это применение марлевой повязки.
- Обязательно в период гриппа принимать витамины. Витамин С в больших дозах показан как заболевшим гриппом, так и здоровым людям с профилактической целью. Рекомендуется принимать натуральный витамин С: шиповник, клюква, брусника, черная смородина, цитрусы.
- Большое значение в профилактике гриппа имеют препараты, включающие в себя интерферон. Готовый интерферон содержится в лекарствах: «Реаферон», «Гриппферон» - капли в нос. «Виферон» - в форме ректальных свечей и интраназальной мази (для носа).
- Говоря о мазях, следует вспомнить об оксолиновой мази. Эта мазь обладает противовирусным и антибактериальным действием, и защитит Вас и дома, и в школе, и на улице, и в транспорте.
- На сегодняшний день самая эффективная защита от гриппа-прививка. В такой вакцине содержатся разрушенные частицы вируса гриппа. Попадая в человеческий организм, они не могут нанести серьезного вреда. Зато иммунная система организма распознает их и начинает бороться с ними, вырабатывая антитела. Эти антитела надолго повышают иммунитет от вируса гриппа. Прививку нужно сделать минимум за 3 недели до эпидемии гриппа. За это время Ваш иммунитет быстро вырастет. Поэтому, если Вы привились от гриппа, заражение вам не страшно - иммунитет быстро победит вирус. А если вирус все же решит разгуляться в Вашем теле, то тяжелая форма гриппа вам не грозит - выздоровление наступит быстро, и тяжелых осложнений, вызванных болезнью, Вы не получите. Доказано, что у привитого человека вероятность заражения как минимум в 3-4 раза ниже, чем у непривитого. Иммунитет, который выработался от гриппа в прошлом году, не спасет от гриппа в этом. Поэтому делать новые прививки следует каждый год.