## Статья: *«Вирусы «наступают»: как спастись от гриппа?»*



о: vk.com

**Как избежать болезни**

Возбудители гриппа, как известно, передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем. Поэтому основной и самый простой метод профилактики заболевания – минимизация контакта с большим количеством людей. В период эпидемии постарайтесь меньше находиться на массовых мероприятиях, в торговых комплексах, кинотеатрах, на спортивных и общественных событиях.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе, стоит начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью, предварительно согласовав его с врачом.

Кроме того, необходимо помнить, что вирус может находиться на разных поверхностях и предметах. Поэтому второй важный метод профилактики - это личная гигиена, а именно – регулярное мытье рук. Старайтесь мыть руки каждые 2-3 часа, особенно после контакта с простывшим человеком или предметами, где может располагаться вирус.

Еще один эффективный способ защититься от гриппа – ношение масок. При этом важно, чтобы их носил не только здоровый человек, но и уже заболевший. В этом случае маска станет своеобразным «барьером» для распространения микробов. Главное - не забывать, что менять ее необходимо через каждые 3-4 часа.

Чтобы предупредить заболевание, следует укреплять и закалять свой организм, не допускать переутомления – соблюдайте режим дня и отдыха, а также не пренебрегайте занятиями физкультурой.

Возьмите за привычку проветривать помещение. Регулярное проветривание должно быть дома, на работе, а также в школах и детских садах. Открывая окно, обязательно выходите из помещения, чтобы не переохлаждаться.

Важно не забывать и про влажную уборку в квартире – во время отопительного сезона воздух в помещениях становится сухим, а это прекрасная среда для размножения вирусов и бактерий.

Также необходимо обратить внимание на свое питание – оно должно быть облегченное и сбалансированное.

Во время эпидемии следует обеспечить организм необходимым количеством витаминов – добавьте в свой рацион побольше овощей, фруктов и зелени. Что касается приема поливитаминов – это также действенный профилактический метод. Однако перед началом приема стоит проконсультироваться с врачом, который сможет подобрать подходящую дозировку витамина С, которая впоследствии не вызовет аллергии и других побочных эффектов.

Однако наиболее эффективным способом профилактики гриппа врачи считают именно вакцинацию. Правда, проводиться она должна минимум за 2–3 недели до начала роста заболеваемости. Сейчас в связи с подъемом заболеваемости гриппом этот способ уже не будет актуален, однако в будущем рекомендуется его использовать. Вакцина формирует стойкий иммунитет к вирусу гриппа и легко переносится.

Фото: «П дневник»

**Что делать при первых симптомах гриппа**

Если вы все же заболели, первым делом необходимо разобраться с симптомами – многие по ошибке путают грипп с простудой.

Врачи поясняют, что для гриппа характерно резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела, головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету. При проявлении каких-либо из вышеперечисленных симптомов необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

Здесь самолечение недопустимо. Грипп опасен своими осложнениями. Самое грозное из них – **пневмония.** Здесь же можно отметить бронхиты, отиты, гаймориты, менингиты, пиелонефриты.



Памятка населению.

Это важно знать!



* Больной гриппом должен находиться в отдельной комнате или использовать маску
* Больному выделяются отдельные постельные принадлежности, посуда и столовые приборы, одноразовые бумажные салфетки
* Не следует допускать к больному посетителей
* Ухаживая за больным, необходимо надевать маску, мыть руки с мылом или протирать их спиртсодержащей жидкостью для рук
* Очень важно хорошо проветривать не только комнату больного, но и общие помещения
* Самый надежный способ защитить себя от гриппа- это привиться
* Не забывайте об использовании противовирусных препаратов (оксолиновой мази, ремантадина и др)
* Для поддержания иммунитета принимайте поливитаминные препараты и иммуностимулирующие средства
* Употребляйте больше овощей и фруктов, богатых витамином С
* Чаще бывайте на свежем воздухе
* В период эпидемии гриппа ограничьте поездки и контакты, избегайте тесного общения с людьми с гриппоподобными симптомами.
* При появлении симптомов гриппа у членов семьи следует вызвать врача по месту жительства

