

Грипп является острой вирусной инфекционной болезнью с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, характеризуется острым началом, лихорадкой (с температурой 38 °С и выше), общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Грипп входит в группу ОРВИ, влекущей за собой серьезные осложнения, которые не только нарушают работу нашего организма но и опасны для жизни.

Источником инфекции является больной человек. Важную роль в передаче инфекции играют больные со стертой формой инфекции, переносящие заболевание «на ногах».

Надежный способ защиты от гриппа – вакцинация! Она показана всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости.

В дополнение к вакцинации, чтобы защита от гриппа и ОРВИ была максимальной, важно соблюдать правила неспецифической профилактики и принципы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни включает:

- оптимальный режим труда и отдыха;
- сбалансированное питание;
- двигательная активность: занятия физкультурой и спортом;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства).

Режим труда

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи.

Питание

Нерациональное питание, дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов могут стать причиной вторичных иммунодефицитных состояний и, как следствие, снижения сопротивляемости организма.

Ешьте больше темно-зеленых, красных и желтых овощей и фруктов, содержащих антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин.

Двигательная активность

Регулярные физические упражнения, тренировки способствуют укреплению иммунной системы.

Вредные привычки

Наличие вредных привычек - фактор риска многих серьезных заболеваний. Они оказывают отрицательное воздействие на иммунитет.

Кроме того мерами профилактики гриппа являются:

- Регулярное мытье рук с мылом. Если возможности вымыть руки нет - используйте антисептики.
- Отсутствие прикосновений грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта,

носа.

- Избегание мест массового скопления людей.
- Ношение средств индивидуальной защиты в общественных местах.

Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни

При появлении симптомов заболевания воздержитесь от посещения работы, образовательных организаций и общественных мест и обратитесь за медицинской помощью.

Берегите себя и будьте здоровы.