

ГРИПП



Грипп - острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания

Симптомы гриппа: жар, температура 37,5 - 39°C, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле.



Инкубационный период



длится от 1 до 7 дней.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА:



Ежегодная вакцинация - это наиболее эффективная мера профилактики против гриппа.

Пройти вакцинацию можно на базе УЗ «Докшицкая ЦРБ» в процедурных кабинетах № 304 и № 207, а также в территориальных организациях здравоохранения. На бесплатной основе можно будет привиться

трехкомпонентной вакциной «Гриппол Плюс» (производства Российской Федерации) и для желающих привиться платно – четырехкомпонентная вакцина «Ваксигрип Тетра (производства Франции)

Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения.

К мерам неспецифической профилактики гриппа относятся следующие:

1. В период эпидемии гриппа сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.



2. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания: чихают, кашляют.

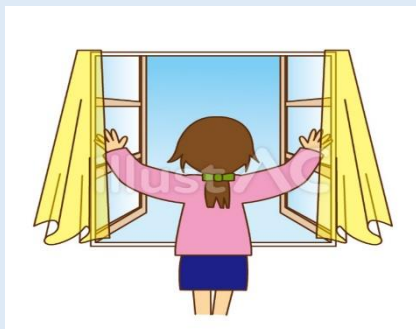


3. Регулярно и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

4. Используйте индивидуальные или одноразовые полотенца.



5. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяется инфекция.



6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку. При этом для санации помещения рекомендуют применять различные эфирные масла вроде можжевельника, чайного дерева, эвкалипта и сосны (если у вас нет аллергических реакций на данные масла).

7. Наблюдайте за уровнем влажности в помещении: при низкой влажности слизистая носа очень быстро высыхает и становится уязвимой для атаки вирусов.



8. Избегайте переохлаждений и перегревания.

9. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

10. Увеличьте время пребывания на улице (на свежем воздухе).

11. В период эпидемии гриппа избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.

12. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон, киви, квашеная капуста и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Пейте большое количество жидкости (отвары плодов шиповника, компоты, чай, соки).



13. В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, используйте (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

14. В случае появления заболевших гриппом в семье или в коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (по рекомендации врача, с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

15. Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность, закаливание)

октябрь 2024 года

УЗ «Докшицкий РЦГиЭ»