

## Профилактика гриппа

Гриппом болеет ежегодно до 30 млн человек во всем мире, 45–60 % их них – дети. Об опасностях этого заболевания и о его профилактике рассказывает врач по медицинской профилактике, заведующий консультативно-оздоровительным отделом ГБУЗ «Оренбургский областной центр по медицинской профилактике» Ирина Николаевна Милюкова.

Грипп опасен своими осложнениями.

Это:

- пневмонии,
- отиты,
- отек мозга,
- отек легких,
- эндокардит (поражение сердца),
- гломерулонефрит (поражение почек),
- выраженное снижение иммунитета.

Передача инфекции происходит от больного человека не только воздушно-капельным путем (при кашле и чихании), но и контактно-бытовым (через посуду, полотенца, при рукопожатии).

Человек заразен за сутки до клинических проявлений и еще одну неделю после улучшения самочувствия. А если у него есть осложнения – весь период заболевания!

Методы профилактики:

1. Соблюдайте комфортный температурный режим помещений, избегайте сквозняков и переохлаждения.
2. Проводите регулярное проветривание комнаты дома и на работе.
3. Осуществляйте ежедневную влажную уборку помещений с помощью моющих средств.
4. Переохлаждение снижает иммунитет, поэтому одевайтесь по погоде.
5. Прикрывайте рот и нос при чихании и кашле одноразовыми носовыми платками, которые после использования выбрасывайте в мусорную корзину.
6. Избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.
7. Соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).
8. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.
9. Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными.
10. Сократите время пребывания в местах скопления людей.
11. Употребляйте больше овощей и фруктов, богатых витамином С.
12. Чаще бывайте на свежем воздухе.
13. Для поддержания иммунитета принимайте поливитаминные комплексы.

Самая эффективная профилактика – вакцинация! Она в 5 раз эффективнее любых других средств.

В настоящее время НЕТ медотводов от этой прививки. Единственное противопоказание – аллергия на куриный белок. Осложнений от введения современных вакцин НЕ зарегистрировано. Реакции на введение вакцины составляют 1 %.

Контингенты обязательные для прививания:

- дети с 6 мес. до 18 лет,
- медицинские работники, учителя,
- работники сферы обслуживания,
- люди старше 60 лет,
- больные хроническими заболеваниями,
- беременные в 3-м триместре, призывники.

Этим группам население прививки делается бесплатно по полису ОМС. Все остальные могут купить вакцину в аптеке; прививку им обязаны сделать бесплатно в поликлинике по месту жительства.

И в завершении хотелось бы отметить, что любое вирусное заболевание, перенесённое «на ногах» может плохо отразиться на вашем здоровье в будущем. В любом случае, при первых признаках заболевания постарайтесь отправиться к врачу, сдать все необходимые анализы и получить рекомендации специалиста относительно стратегии лечения.

Помните о том, что любое самолечение может привести к нежелательным последствиям и осложнениям. Цените себя и будьте здоровы!