

Грипп идет!

Автор:

17.09.2014 06:33 - Обновлено 17.09.2014 06:41



Грипп – инфекционное заболевание, поражающее легкие, может привести к тяжелым осложнениям. Самое частое и опасное осложнение гриппа-пневмония.

Наиболее эффективной мерой защиты от заболевания гриппом на настоящий момент является вакцинация, которая снижает риск заболевания. Вакцина является высокоочищенным препаратом, хорошо переносится детьми и взрослыми.

В этом году в состав противогриппозной вакцины включены несколько штаммов против гриппа А, гриппа В, в том числе пандемического (свиного) гриппа.

Иммунизация вакциной против гриппа показана взрослым, так и детям с 6 месяцев жизни. Через 1-2 недели после постановки вакцины формируется защитный иммунитет, который сохраняется до 1 года, поэтому так важно иммунизироваться ежегодно.

Если вы больны и находитесь в помещении общего пользования, носите медицинскую маску. Наиболее высока вероятность заражения при тесном контакте и высокой скучности: в транспорте, торговых центрах, кинотеатре и т.д., так как основной путь передачи инфекции – воздушно-капельный.

Во внешней среде вирус живет не долго – от 2 до 8 часов и погибают под воздействием дезинфицирующих средств, спиртов, щелочей (мыло), бактерицидных облучателей.

Чаще проветривайте помещения, проводите влажную уборку с использованием моющих и дезинфицирующих средств, чаще мойте руки.

Малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание и нерациональный режим труда и отдыха ослабляют иммунитет и организму крайне сложно противостоять инфекциям. Употребляйте витаминизированные продукты, лекарственные витамины, препараты повышающие сопротивляемость организма, занимайтесь физкультурой и спортом, как можно больше гуляйте на свежем воздухе.

При возникновении симптомов заболевания (повышений температуры, насморк, кашель, головная боль, слабость) оставайтесь дома и вызовите врача. Заболевание грипп может сопровождаться тяжелыми осложнениями. Группами риска являются дети до 5 лет, хронические больные, пожилые люди, поэтому очень важно начать своевременное лечение назначенное врачом. Решение о приеме противовирусных препаратов должно приниматься только врачом на основании клинических симптомов.

Привиться может каждый желающий, бесплатно в поликлинике города Шимановска, обратившись в регистратуру.