

## Профилактика гриппа и ОРВИ

### Осторожно! Грипп!

Грипп — это острая вирусная инфекция, легко распространяемая от человека человеку. Вирус гриппа циркулирует во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы. Грипп вызывает ежегодное сезонное повышение заболеваемости, пик которой в районах с умеренным климатом приходится на зиму.

Заболевание начинается с повышения температуры до 39-40°C, вялости, разбитости, ломоты в мышцах, болей в суставах, отсутствия аппетита. При тяжелой интоксикации возникают интенсивные головные боли, преимущественно в лобной области, боли в глазных яблоках, усиливающиеся при движении глаз, светобоязнь. Развивается катаральный синдром, сопровождаемый першением и болью в горле, насморком, сухим кашлем.

Наибольшую опасность болезнь представляет для людей с хроническими заболеваниями дыхательной системы и ослабленной иммунной системой. В группу риска входят пожилые люди, беременные и дети.

Для предупреждения катастрофических масштабов заболевания, рекомендуется проводить профилактику. На сегодняшний день, самой эффективной считается вакцинация.

Распространенные методы предупреждения заражения:

- Укрепление иммунной системы – в профилактических целях рекомендуется принимать иммуностимулирующие препараты и проводить закаливание организма.
- Витаминотерапия – для укрепления защитных свойств иммунной системы отлично подходят натуральные витамины, которые содержатся в свежих овощах, фруктах и зелени.
- Гигиена – после посещения улицы тщательно мойте руки с мылом и прочищайте нос раствором морской соли.
- Избегайте мест скопления людей – в период эпидемии откажитесь от посещения общественных мест и транспорта. Для предупреждения заражения носите ватно-марлевую повязку.
- Здоровый климат в помещении – регулярно проводите влажную уборку и проветривание. Если у вас есть увлажнитель, аромалампа или соляная лампа, то используйте их, они убивают микробы в помещении и освежают воздух.

***Помните! Заниматься самолечением опасно! В любом случае, при первых признаках заболевания необходимо вызвать врача на дом и получить рекомендации специалиста относительно стратегии лечения. Вызвать врача на дом можно, позвонив в поликлинику по месту жительства или по телефонам экстренной службы: 03 или 112.***