

## О профилактике гриппа и ОРВИ

В Российской Федерации продолжается сезон эпидемической заболеваемости гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), что является характерным для данного времени года.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются воздушно-капельным путем и обладают высокой заразностью (контагиозностью).

При ОРВИ, вызванных вирусами не гриппозной природы, заболевание развивается постепенно. Начальные симптомы включают утомляемость, насморк и сухой кашель, который в дальнейшем может стать влажным.

Грипп, в отличие от ОРВИ, проявляется внезапным ухудшением самочувствия, значительным повышением температуры тела (иногда до 40,5°C), головной болью, болью в мышцах и суставах, а также светобоязнью. Наиболее острые симптомы наблюдаются на 3-5 день заболевания, а полное выздоровление наступает обычно на 8-10 день. Грипп также может поражать сосуды, что приводит к кровоточивости десен и слизистой носа. После перенесенного гриппа организм ослаблен и подвержен новым инфекциям, что может вызвать тяжелые осложнения.

Наиболее подвержены тяжелому течению ОРВИ и гриппа маленькие дети, пожилые люди, а также лица с хроническими заболеваниями и ослабленной иммунной системой.

Наилучшей защитой от гриппа является вакцинация. Однако прививка не защищает от других видов ОРВИ.

Для предотвращения заболевания рекомендуется укреплять и закаливать организм. Важно соблюдать режим труда и отдыха, высыпаться, проводить больше времени на свежем воздухе. При нахождении на улице следует одеваться по погоде и избегать переохлаждения. В случае, если вы промочили ноги, рекомендуется пропарить их сразу после возвращения домой.

Значительную роль в укреплении иммунитета играет сбалансированное питание. Включите в рацион продукты, богатые витаминами А, С, цинком и кальцием: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь с добавлением сметаны, изюма или кураги.

При посещении общественных мест рекомендуется использовать медицинскую маску. Если вокруг чихают и кашляют, прикрывайте нос и рот маской или носовым платком — это поможет снизить риск заражения.

Перенос вирусного заболевания «на ногах» может привести к серьезным осложнениям, а также создает угрозу заражения окружающих. Поэтому при появлении первых симптомов необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

Дополнительную информацию о мерах профилактики гриппа и ОРВИ можно найти на официальном сайте Роспотребнадзора в специальном разделе.

# Как уберечься от гриппа?

Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

## Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

## Как уберечься:

- 1 мойте руки с мылом;
- 2 во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- 3 избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
- 4 ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
- 5 ешьте больше блюд с луком и чесноком;
- 6 используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.



## Симптомы:

- температура 37,5–39 °С;
- головная боль;
- насморк или заложенный нос;
- слабость и усталость;
- боль и першение в горле, кашель;
- боль в мышцах и суставах.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.

Вакцинация — самое эффективное средство против гриппа.

## За 2–3 недели

до начала эпидемии гриппа необходимо сделать прививку.