

В Краснодарском крае отмечается рост активности острых респираторных вирусных инфекций, характерный для этого времени года.

Напоминаем, грипп – это острое вирусное инфекционное заболевание. Вирус передается воздушно-капельным путем при кашле и чихании.

Заболевание характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей. Грипп способен в течение 24 часов прогрессировать до развития тяжелых осложнений, наиболее частое из них – пневмония. Она составляет 65 % всех осложнений и может приводить к летальным исходам.

Самым эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация. Прививка от гриппа позволяет снизить тяжесть заболевания, предупредить развитие осложнений и неблагоприятных исходов, что особенно важно для лиц из групп риска: детей, прежде всего, младшего возраста, взрослых в возрасте от 60 лет, беременных женщин, лиц с хроническими заболеваниями.

Чтобы не заболеть гриппом и другими респираторными инфекциями, сохранить свое здоровье и здоровье близких, нужно соблюдать простые меры профилактики:

- избегайте контактов с людьми с любыми признаками ОРВИ,
- мойте руки с мылом или пользуйтесь антисептиком после посещения домой из мест массового скопления людей и общественного транспорта;
- при нахождении в общественных местах используйте маски или респираторы. Прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками при чихании и кашле. Часто проветривайте помещение и сохраняйте чистоту в доме, как можно чаще мойте поверхности бытовыми моющими средствами. По возможности, избегайте посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях. Соблюдайте режим дня и ведите здоровый образ жизни. Профилактике гриппа и ОРВИ способствует укрепление и закаливание организма. Высыпайтесь, старайтесь больше находиться на свежем воздухе, одевайтесь по погоде. Включите в рацион продукты, богатые белками, витаминами, минеральными веществами: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой. Помните, что заболевание гриппом, перенесенное «на ногах», позднее обращение за медицинской помощью приводят к развитию осложнений. При этом заболевший человек заражает окружающих. При возникновении любых симптомов респираторной инфекции (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, кашель, насморк) необходимо сразу обращаться ко врачу.

Берегите себя и своих близких, будьте здоровы!