

Профилактика гриппа и ОРВИ

Делайте прививку до начала эпидемии – в октябре, ноябре. Иммуитет вырабатывается на год, не больше.



Смазывайте слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью или детским вазелином. Это преграда для вируса.



Утром и вечером промывайте нос и полощите горло тёплой солёной водой (чайная ложка на стакан воды). Риск заболеть снижается в 6 раз.



Проветривайте комнату. Воздух не должен быть сухим. Для этого подойдут увлажнители или открытые ёмкости с водой.



Ежедневно делайте влажную уборку комнаты.

Держите в помещении ветви пихты или можжевельника.



При переохлаждении сделайте горячую ванну для рук и ног с хвойным экстрактом.



Вирус проходит в организм через слизистую носа 4-5 часов. Обезвредьте его ингаляцией – 10 минутным дыханием под паром 2-3 раза в день.



Принимайте витамин С (он есть в квашенной капусте и цитрусовых - лимоне, киви, мандарине, апельсине, грейпфруте).



В разгар инфекции ограничьте «выход в свет». Массовые события, особенно в закрытых помещениях ни к чему.



Вовремя обращайтесь к врачу

Учреждение здравоохранения
«Дрибинский районный центр гигиены и эпидемиологии»

ВАКЦИНАЦИЯ

ПРОТИВ ГРИППА - ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЯ

- ГРИПП - МАССОВАЯ И ГРОЗНАЯ ИНФЕКЦИЯ, НЕ ЩАДЯЩАЯ НИ ВЗРОСЛЫХ, НИ ДЕТЕЙ.
- ГРИПП КОВАРЕН. НЕСМОТРИ НА УСПЕХИ МЕДИЦИНЫ И УСИЛИЯ ВРАЧЕЙ, ОТ ГРИППА И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ ЕЖЕГОДНО В МИРЕ ПОГИБАЮТ ЛЮДИ.



Грипп опасен осложнениями: пневмонии, синуситы, отиты, отек легких, менингоэнцефалиты и возможна даже смерть.

Особенно опасен грипп и его осложнения для маленьких детей, пожилых лиц, беременных женщин, а также для людей страдающих хроническими болезнями.

Организм здорового человека после перенесенного гриппа средней тяжести тратит столько сил, что это стоит ему один год жизни. Знайте, что 99% процентов умерших от гриппа и его последствий были не привиты.

В настоящее время не подлежит сомнению, что самая эффективная защита от гриппа - это вакцинопрофилактика.

- ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА ОБЕСПЕЧИВАЕТ НАДЕЖНУЮ ЗАЩИТУ ОТ ВИРУСОВ ГРИППА, АКТУАЛЬНЫХ ДЛЯ ПРЕДСТОЯЩЕГО ЭПИДСЕЗОНА, А ТАКЖЕ СНИЖАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ.
- МАССОВАЯ ИММУНОПРОФИЛАКТИКА СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ГРИППОМ ПУТЕМ ФОРМИРОВАНИЯ КОЛЛЕКТИВНОГО ИММУНИТЕТА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ.



НА ФОРМИРОВАНИЕ ИММУНИТЕТА ПРОТИВ ГРИППА УХОДИТ ОТ 2 ДО 4 НЕДЕЛЬ. ПОЭТОМУ ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ - ОКТЯБРЬ, НОЯБРЬ.

Внимание! Грипп и его последствия лучше предупредить, чем лечить. Сдвиганная вовремя прививка - залог Вашего здоровья и здоровья Ваших близких!