

10 – 14 января 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Грипп – острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. При данном заболевании возможны осложнения. В большей степени это относится к определенным группам людей:

- дети (особенно раннего возраста);
- пожилые люди (старше 60 лет);
- больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, тяжелая артериальная гипертензия) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких).

Вирусы гриппа передаются, главным образом, воздушно-капельным путем. Источником заражения является больной человек. Заражение происходит при непосредственном общении с больным: при разговоре, чихании, кашле. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Инкубационный период (т.е. время от момента заражения до появления первых признаков заболевания) при сезонном гриппе составляет от 12 до 48 часов, при высокопатогенном варианте удлиняясь до 5-7 дней.

Для гриппа характерно острое начало с озноба, повышения температуры и общих явлений интоксикации (выраженной слабости, разбитости, головной боли, ломоты в мышцах, костях и т.д.)

Комплексный характер защиты от гриппа предполагает, в первую очередь, специфическую профилактику с использованием вакцин, неспецифическую профилактику с использованием лекарственных препаратов, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции (изоляция больных от здоровых, эффективно использование средств индивидуальной защиты (маски на лицо), а также проведение оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.

Основные меры профилактики это закаливание, правильное питание, соблюдение режима труда и отдыха, рациональный питьевой режим, уменьшение употребления алкоголя и курения, избегание переохлаждений.



Основные рекомендации по профилактике гриппа и других ОРВИ

1. Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми (часто чихают, кашляют, с насморком).
2. Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах;
3. Старайтесь не прикасаться к глазам, рту и носу немытыми руками;
4. Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук;
5. Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;
6. Используйте защитные маски при контакте с больным человеком; также при посещении многолюдных мест;
7. Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе;
8. Укреплению организма способствует правильное питание: включите в рацион продукты с высоким содержанием белка (мясо, рыба, кисломолочная продукция, злаки), содержащих витамины А, С, цинк и кальций (цитрусовые, киви, сладкий перец, морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.).
9. Если Вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми, соблюдайте постельный режим и обратитесь к врачу за медицинской помощью.

