Акция «Цени свое здоровье»

Профилактика гриппа

****

**Грипп** — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

**При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:**

• Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

• Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

• Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

• Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа.

***Правила профилактики гриппа****:*

• Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

• Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

• Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

• Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.

• Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

• Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

• Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

• Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

• Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

• Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

• Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

• По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

• В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

• Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Жих Н.И.