

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Грипп – чрезвычайно заразное острое вирусное заболевание, характеризующееся симптомами специфической интоксикации и поражением верхних дыхательных путей.

Заболевание начинается остро, сопровождается резким подъемом температуры тела до 39-40 градусов, ознобом, сильной головной болью, преимущественно в области лба, мышечными и суставными болями. На вторые сутки присоединяются сухой кашель и необильные выделения из носа.

Грипп опасен своими осложнениями, как со стороны легких, так и со стороны центральной нервной системы (бактериальная пневмония, синуситы, отиты, вирусный энцефалит, менингит). Особенно тяжело грипп протекает у детей раннего возраста и пожилых людей. Особую группу риска составляют люди, имеющие серьезные хроническими заболеваниями.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

Вакцинация

Вакцинация против гриппа проводится ежегодно. Оптимальное время введения вакцины – начало осени (сентябрь-ноябрь), до начала возможного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ. Вместе с тем, прививку не запрещается делать и в более поздние сроки. Иммуитет после введения вакцины формируется через 14 дней и сохраняется в течение всего сезона. Профилактическая эффективность вакцинации составляет 70-90%. При 50-80%-ом охвате прививками коллективов отмечен эффект коллективного иммунитета.

Взрослые и дети с различными хроническими заболеваниями составляют особую группу риска, так как они переносят грипп более тяжело, зачастую с серьезными осложнениями. В силу этого этим людям рекомендуется прививка от гриппа. Многочисленные исследования, проведенные в различных странах мира, показали, что переносимость и выработка иммунитета у этой категории лиц ничем не отличается от здоровых.

Обязательно в период гриппа не забудьте о витаминах.. Витамин С в больших дозах показан как заболевшим гриппом, так и здоровым людям с профилактической целью. Биодоступность синтетических витаминов очень мала. Это не скрывают даже производители. Всасывание в кровь происходит неплохо, но до места назначения витамин часто не доходит. Рекомендуется принимать натуральный витамин С: шиповник, клюква, брусника, черная смородина, цитрусы.

Приготовление витаминного чая из шиповника. Ягоды шиповника растолочь, горсть размельченных ягод засыпать в термос и залить кипятком. Плотно закрыть и оставить настаиваться на ночь. Утром ароматный и полезный чай готов, наслаждайтесь.

Клюквенный морс готовится проще: растолченные ягоды (свежие или замороженные) заливаются водой, процеживаются через ситечко. Добавьте сахар, а лучше мед, и принимайте свою порцию витаминов. Только не нужно портить морс кипячением. Некоторые любят варить морс, убивая при этом витамины. Аналогично готовится брусничный морс.

Черная смородина гораздо полезнее в протертом или замороженном виде, без варки. Ешьте ее ложками или пейте смородиновый морс. Не нужно пренебрегать народными средствами профилактики. В природе есть замечательный природный фитонцид — чеснок.

Применяйте его грамотно, и таблетки Вам не понадобятся. Чеснок употребляют как внутрь, так и наружно. Тарелочку с чесноком можно поставить на рабочий стол и вдыхать его целебный запах. Ребенку хорошо будет повесить на шею чесночные бусы. Ешьте чеснок при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

Для профилактики гриппа и ОРВИ на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Однако рекомендацию по назначению конкретного лекарственного средства должен дать врач.

Регулярное проветривание помещения является важным условием в профилактике гриппа и ОРВИ.

И самое главное – помнить о правилах личной гигиены. Избегать контакта с людьми, которые выглядят больными (часто чихают, кашляют, с насморком). Избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях.

Профилактика коронавирусной инфекции.

Основные меры профилактики, которые должен соблюдать каждый человек:

Не прикасаться руками к лицу. В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос.

Мыть руки. Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно в течение 40-60 секунд. Если вы моете руки в общественном месте, кран после мытья рук следует закрывать одноразовым полотенцем, которым вытирали руки.

Использовать антисептики. Длительность обработки рук составляет 20-30 секунд. Но при покупке данных средств важно обращать внимание на состав. Рекомендуемая концентрация – 80% этанола, 1,45% глицерина, 0,125% перекиси водорода.

Если во время чихания и кашля прикрывать рот и нос, распространение вируса COVID-19 в воздухе можно предотвратить. Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет – в сгиб локтя. После использования салфетки ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер.

Необходимо носить маску. Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.

Избегать близких контактов, оставаться на самоизоляции либо держаться от других людей на расстоянии не менее 1 метра. Избегать рукопожатий и объятий.

Проветривание помещения позволяет снизить вирусную нагрузку.

Риск заражения после 65 лет увеличивается, особенно тяжело вирусная инфекция протекает у лиц, имеющих хронические заболевания. Пожилым людям рекомендуется оставаться дома и ограничить близкие контакты с другими людьми.

При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:

- Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
- Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица - и рот, и нос.
- В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
- Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
- Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
- Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
- При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.
- Использовать маску следует не более двух часов.
- Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.
- Не касаться руками закрепленной маски.
- Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.
- Одноразовые маски нельзя использовать повторно.
- Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.