

Профилактика гриппа и ОРВИ

С приходом холодов наступает сезон простуд и гриппа. Каждый год миллионы людей сталкиваются с неприятными симптомами, такими как насморк, кашель, боль в горле и повышенная температура. Однако не стоит опускать руки!

Существуют эффективные методы профилактики, которые помогут вам остаться здоровыми в течение всего сезона.

Что такое грипп и ОРВИ?

Прежде чем перейти к профилактике, важно понимать, с чем мы боремся.

Грипп - это острое респираторное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Оно характеризуется высокой температурой, сильной головной болью, болью в мышцах и суставах, слабостью и сухим кашлем. Грипп опасен своими осложнениями, такими как пневмония, бронхит, отит и другие.

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) - это группа заболеваний, вызываемых различными вирусами, такими как риновирусы, аденовирусы, коронавирусы (не COVID-19) и другие. Симптомы ОРВИ обычно менее выражены, чем при гриппе, и включают насморк, боль в горле, кашель и небольшое повышение температуры.

Почему важна профилактика?

Профилактика гриппа и ОРВИ важна не только для вашего личного здоровья, но и для предотвращения распространения инфекции в обществе. Снижение заболеваемости помогает уменьшить нагрузку на систему здравоохранения и сохранить работоспособность предприятий и организаций.

Самый эффективный способ защиты от гриппа - это ежегодная **вакцинация**. Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ.

Наилучший эффект в профилактике гриппа и ОРВИ даёт комплексный подход, включающий специфическую (вакцинация) и неспецифическую (стимуляция иммунитета лекарственными средствами) защиту населения, а также здоровый образ жизни. Данная тактика позволяет значительно снизить уровень заболеваемости гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями.

Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры **неспецифической профилактики**:

- сократите время пребывания и пользуйтесь маской в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте;
- 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;
- регулярно проветривайте, делайте влажную уборку, увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь;
- ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюд с добавлением чеснока и лука;
- по рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

При первых признаках заболевания

Если вы все же почувствовали признаки гриппа или ОРВИ, не занимайтесь самолечением! Обратитесь к врачу для получения квалифицированной медицинской помощи. Своевременное лечение поможет избежать осложнений и быстрее вернуться к нормальной жизни.

Профилактика гриппа и ОРВИ - это комплекс мер, направленных на укрепление иммунной системы и предотвращение заражения. Следуя простым правилам гигиены, придерживаясь здорового образа жизни и своевременно обращаясь за медицинской помощью, вы можете значительно снизить риск заболеть и сохранить здоровье в течение всего сезона простуд и гриппа.

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека