

Основа профилактики гриппа - иммунизация.

С гриппом хоть однажды в своей жизни сталкивались, пожалуй, все. И это неудивительно, ведь грипп – одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям. Поэтому важно знать, чем опасен грипп и как от него защищаться.

Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С). Источником инфекции является больной человек. Вирусы выделяются со слюной, мокротой, отделяемым носа – при кашле и при чихании. Вирусы могут попасть на слизистые носа, глаз, верхних дыхательных путей непосредственно из воздуха, при тесном контакте с больным человеком, а могут оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через руки или использовании общих с больным предметов гигиены. Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей, пожилых и ослабленных лиц.

Основные осложнения при гриппе пневмонии, отит, менингит, миокардит, пиелонефрит. При появлении первых признаков заболевания вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди родственников есть заболевшие гриппом или ОРИ.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА.....

·**ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ – ИММУНИЗАЦИЯ.** Прививка стимулирует организм к генерированию защитных антител, предотвращающих размножение вирусов. Новейшие технологии производства противогриппозных вакцин позволяют обеспечить низкую реактогенность в сочетании с высокой безопасностью и являются эпидемически актуальными. Сделать прививку от гриппа лучше в сентябре – ноябре. Вакцинироваться необходимо ежегодно, так как приобретаемый поствакцинальный иммунитет не пожизненный и сохраняется только в течение 6-12 месяцев.

·**УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ!** Следите чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами, Подберите индивидуальную схему закаливания.

·**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!** Мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещение.

·**ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ, ПЕРЕУТОМЛЕНИЙ!** Если вы серьезно перегружаете свой организм физической или умственной работой, находитесь в состоянии стресса, то ваш иммунитет ослаблен, а значит, вы даете возможность вирусу с легкостью обосноваться в вашем организме.

·**ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!** Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь правильного режима питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, особенно в вечерние часы, укрепляют сон и деятельность сердечнососудистой системы. Благодаря физкультуре и закаливанию все жизненные процессы совершаются полнее и активнее, а шансы организма в борьбе с инфекцией повышаются.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ! ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ САМИХ ВАС!!!! ОТ ВАШЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!!!