



ГРИПП И ОРВИ. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?

ЧТО ТАКОЕ ОРВИ?

ОРВИ – объединяет острые респираторные вирусные инфекции, которые в редких случаях вызывают осложнения.

Вирусы, которые вызывают ОРВ заболевания, это: адено- и риновирусы, парагрипп, РС – вирусы и их разновидности.

Вакцины против ОРВИ нет из-за их большого количества и высокой изменчивости.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОРВИ:

- болезнь чаще приходит постепенно;
- начинается с утомляемости и насморка;
- появляется сухой кашель, который впоследствии переходит во влажный (отхаркивающий);
- внезапная головная боль;
- незначительное повышение температуры тела;
- боль в горле, резь в глазах.

ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп – острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа.

Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ГРИППА:

- острое начало заболевания;
- резкое повышение температуры (до 39,5-400 С);
- светобоязнь;
- боли в глазных яблоках, головные и мышечные боли;
- першение в горле.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

- Укрепляйте свой иммунитет. Этому способствует полноценный сон, употребление здоровой пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе.
- Принимайте аскорбиновую кислоту и поливитамины. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.
- Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
- Проводите регулярный туалет носа – мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
- Употребляйте больше жидкостей, таких как отвар шиповника, чай с малиной, медом и липой.
- Одевайтесь в соответствии с погодными условиями.
- Избегайте переутомления и стрессовых ситуаций.

ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА

Основной метод профилактики гриппа – активная иммунизация – вакцинация.

Вакцина стимулирует иммунную систему к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью, т.к. эпидемии гриппа бывают, как правило, с ноября по март.

Противогриппозные вакцины, в т. ч. Созданные генно-инженерным путем, безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и предупреждения осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза. У привитых людей заболевание протекает легче и практически не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки каждому прививаемому необходим медицинский осмотр.

Вакцинация против гриппа способствует уменьшению заболеваемости, частоты и тяжести осложнений от гриппа, снижает летальность в группах повышенного риска.

В СЛУЧАЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ:

- обратитесь к врачу (лучше вызвать медицинского специалиста на дом);
- строго выполняйте рекомендации врача;
- соблюдайте постельный режим;
- употребляйте больше жидкостей (чай, соки);
- не принимайте самостоятельно антибиотики и аспирин;
- не посещайте места массового скопления людей.