

Профилактика гриппа и ОРВИ или как не подхватить простуду этой зимой.

Мороз и солнце, день чудесный... Холодное время года может быть наполнено волшебными мгновениями, но простуда или грипп легко испортят и трудовые будни, и долгожданный отдых.

Простудные заболевания набирают силу в начале зимы и могут испортить и праздники, и каникулы. Чтобы сохранить здоровье, силы и прекрасное настроение стоит провести профилактику гриппа и ОРВИ. Вирусные заболевания и бытовые простуды можно предотвратить, если принять необходимые меры профилактики.



Как не заболеть гриппом и ОРВИ?

Чтобы предотвратить появление простуды на ранней стадии, достаточно придерживаться элементарных мер предосторожности:

- избегать переохлаждения;
- стараться не контактировать с больными;
- регулярно стирать все вещи, которые попадают вместе с Вами в общественные места, так как вирусы могут достаточно долго храниться в ней;
- при возникновении насморка использовать одноразовые платки, чтобы не становится “мобильным домом” бактериальной колонии;
- во время эпидемий или если Вы сами подхватили вирус и вынуждены быть на улице или в общественном месте, нужно носить стерильную медицинскую маску, и менять маски не реже, чем раз в 4 часа.

Препараты для профилактики гриппа и ОРВИ.

- отдельные препараты против гриппа А,
- противовирусные препараты применяются для лечения и профилактики гриппа А и Б.
- средства против гриппа на гомеопатической основе
- комплексные растворимые порошки с парацетамолом
- капли в нос
- мазь в нос



Делать ли прививку от гриппа ?

Прививка от гриппа — один из самых обсуждаемых способов защиты от болезни. Она считается наиболее эффективной, если вакцина подобрана правильно и соответствует актуальному штамму. Задача прививки — укрепить иммунную систему, запустить выработку антител и предотвратить заражение. Есть несколько вакцин, лучше всего подобрать подходящую совместно с врачом. Отвечая на вопрос, можно ли делать прививку от гриппа, врач рассматривает общий анамнез и состояние организма.

Вакцинацию не рекомендуют:

- беременным,
- больным сахарным диабетом,
- людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями,
- больным иммунодефицитом,

- дошкольникам.

После вакцины в первые дни могут наблюдаться повышение температуры и небольшая слабость. Прививку запрещено делать при проявлении симптомов болезни.

Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

Профилактика простуды и гриппа может проводиться в рамках общего поддержания сил организма, так называемой профилактики иммунитета. Чаще всего для этого используют витаминно-минеральные комплексы. Кроме того, для сильного организма важен здоровый сон и регулярные занятия спортом. Общее поддержание здорового образа жизни, регулярные прогулки на свежем воздухе, закаливание и правильное питание помогут естественным образом укрепить иммунитет и защититься от сезонных простуд, однако в случае с вирусными заболеваниями стоит использовать методы профилактики, описанные выше.

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ.

Чтобы защитить себя и близких от болезни, нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- проводить общее укрепление иммунитета на постоянной основе;
- заботиться о личной гигиене, особенно во время эпидемий;
- контролировать состояние дома — регулярная влажная уборка и гигиена воздуха помогут защитить дом от инфекций;
- принимать витамины и лекарственные препараты при контакте с заболевшим.



*Предотвратить заболевание всегда лучше, чем лечить его.
Крепкого Вам иммунитета!*

***Врач стоматолог
Власова М. И.***