

# Как защититься от гриппа и ОРВИ

## Простые, но эффективные правила

### Что такое грипп?

Грипп – это острое инфекционное заболевание, которое передаётся воздушно-капельным путем. У большинства людей заболевание длится около недели, но возможно и тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельного исхода.

При гриппе обостряются хронические заболевания, появляются осложнения: лёгочные (пневмония, бронхит), осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит), сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит), нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикуло-невриты).

Чтобы избежать таких последствий, важно своевременно проводить профилактику и правильно лечить само заболевание.

### Симптомы

Обычно грипп начинается внезапно. Вирус отличается агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения происходит глубокое поражение слизистой оболочки дыхательных путей, а значит, открывается возможность для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа выделяют: жар, температура 37,5-40 °С, головная боль, ломота в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенность носа, боль и першение в горле.

### Что делать?

Пациенту при первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо, необходимо строго выполнять все назначения лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендует-

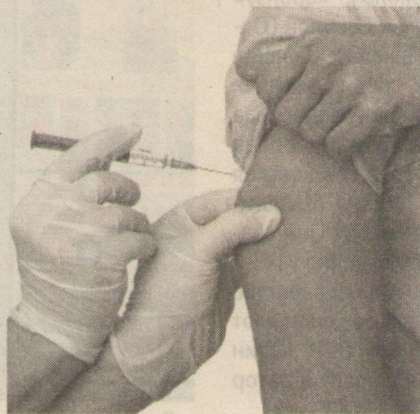


ФОТО: CONSULTCAPITAL.RU

ся обильное питьё – это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

**Важно!** Родители, ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой. Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить влажную уборку. Общение с заболевшим следует ограничить, а при уходе за ним – использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

### Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа остаётся вакцинация. Её эффективность несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например, иммуномодуляторов, витаминов и так далее.

### Правила профилактики

Существует более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- 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.
- Промывайте полость носа.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Делайте влажную уборку.
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и другие), блюда с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Иван ВЛАСОВ,  
врач-эпидемиолог