

Для профилактики гриппа и ОРВИ необходимо соблюдать ряд правил — например, защищать органы дыхания масками, избегать контактов с людьми с простудными симптомами, полноценно питаться и высыпаться.

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире гриппом болеет каждый 3-5-й ребенок и 5-10-й взрослый. Восприимчивость людей к вирусам гриппа высока. Чаще всего гриппом заболевают дети, у которых еще не сформировался иммунитет к нему и к вирусам, вызывающим другие респираторные вирусные инфекции.

При этом среднетяжелые и тяжелые формы гриппа могут являться причиной серьезных осложнений — пневмоний, абсцессов легких, миокардитов, энцефалитов, менингитов, поражений печени и др. При тяжелой форме гриппа и осложнениях возможны случаи смерти.

В период эпидемиологического сезона по гриппу и ОРВИ следует ограничить пребывание в местах проведения массовых мероприятий, избегать скопления людей (в магазинах, общественном транспорте и т.п.) или по возможности сократить время нахождения в таких местах.

В общественных местах нужно пользоваться средствами индивидуальной защиты органов дыхания, избегать контактов с людьми с симптомами ОРВИ.

Кроме того, укреплять иммунитет в этот период, чему способствуют полноценный сон, здоровое питание, физкультура, спорт, прогулки на свежем воздухе, и избегать стресса, а также переутомления.

Если заражения избежать не удалось, заболевшего рекомендуется разместить в отдельной комнате. Также необходимо ежедневно проводить влажную уборку и проветривать помещение.

Заболевших даже в легкой форме детей следует ограничить в посещении детского сада или школы — это опасно не только для них самих, но и для других детей, контактирующих с больным.

Управление напоминает, что вирус гриппа передается очень легко. Самый распространенный путь передачи — воздушно-капельный, хотя гриппом можно заразиться и через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки носителя вируса выделяются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой. При этом дальность рассеивания аэрозольных частиц с вирусом гриппа, как правило, не превышает двух-трех метров.

В случае появления признаков простуды не следует принимать противовирусные препараты самостоятельно — решение об их употреблении должен принимать врач на основе клинических симптомов пациента.