

Защити себя и своих близких от заражения острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом.



4. Необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств.

5. одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях.

6. В период эпидемического распространения заболеваемости также постараться не посещать массовые мероприятия, особенно в закрытых помещениях, места массового скопления населения, использовать для защиты;

Грипп – это острое инфекционное заболевание, с коротким инкубационным периодом, вызываемая вирусами типов А, В и С, протекающая с развитием интоксикации и поражением эпителия слизистой оболочки верхних дыхательных путей, чаще трахеи. Заболевание склонно к быстрому и глобальному распространению, наиболее опасным осложнением гриппа является внебольничная пневмония, которая может стать причиной неблагоприятного исхода заболевания.

Способы профилактики гриппа и ОРВИ:

1. Одним из эффективных способов профилактики является вакцинация. Современные вакцины против гриппа помимо формирования специфического иммунитета к определенным вирусам гриппа, повышают общую резистентность организма к другим респираторным вирусам.

2. рациональное питание, также влияющее на сопротивляемость организма: употребление продуктов питания содержащих полноценные белки, витамины группы С (цитрусовые, квашеная капуста, отвар шиповника и др.);

3. Соблюдение личной гигиены играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями;



