

РОСПОТРЕБНАДЗОР ИНФОРМИРУЕТ

О специфической и неспецифической профилактике гриппа и ОРВИ

Будьте внимательны и бережны к своему здоровью и здоровью Ваших родных и близких! Профилактика гриппа и ОРВИ имеет два направления: специфическая и неспецифическая.

Специфическая профилактика гриппа — это вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% привитых сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от заболевания. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, если человек все-таки заболел - смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает возникновение осложнений. Прививку от гриппа лучше всего делать в сентябре-ноябре, так как для выработки иммунитета необходимо не менее 2 недель.

Для снижения заболеваний гриппом и ОРВИ необходимо выполнять ряд мер по неспецифической профилактике.

Тщательная уборка помещений (как дома, так и в рабочих помещениях):

- Регулярное проветривание;
- Ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств;
- Применение увлажнителей воздуха;
- Комфортный температурный режим помещений.

Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

- Прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину.
- Чаще мойте руки с мылом, используйте антисептические средства;
- Избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.
- Соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).
- Промывайте нос: даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться!
- При появлении симптомов ОРВИ оставайтесь дома и обратитесь в медицинскую организацию.

Правильное использование медицинской маски поможет уберечься от заражения инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.

Правила использования маски:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться закрепленной маски. Сняв маску, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте их антисептиком;
- через два-три часа постоянного использования маску надо менять;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать.

В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо:

- избегать тесных контактов с больными людьми;
- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.
- по возможности меньше ездить на общественном транспорте
- больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.

СОБЛЮДАЯ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ, ВЫ ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ