15 января - ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ  ГРИППА  И ОРЗ

Ваше здоровье – в Ваших руках, а ранее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить.

История гриппа насчитывает несколько десятков веков, первые упоминания об этом заболевании были сделаны еще в 412 году до н.э. Гиппократом. В течение двух тысячелетий вирус гриппа неоднократно вызывал эпидемии и пандемии, уносившие жизни сотен тысяч и миллионов людей. Так, печально известная "Испанка" в 1918-1920 гг. по самым скромным подсчетам забрала более 20 млн. жизней.

К счастью, в настоящее время мы обладаем возможностями не только ограничить распространение гриппа, но и эффективно его лечить, предупреждая развитие осложнений и неблагоприятных исходов заболевания.

Хочется обратить внимание на важные аспекты профилактики гриппа.

Выделяют неспецифические и специфические методы профилактике.

К первым из них относятся общепринятые гигиенические меры для ограничения распространения респираторных вирусных инфекций и профилактики заражения:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель

- на период эпидемии избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них

- старайтесь не прикасаться ко рту и носу

- соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу

- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.

- используйте защитные маски при контакте с больным человеком.

- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Если Вы все же заболели, тогда необходимо:

- при плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии

- отдыхать, принимать большое количество жидкости

- закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. После использования платок или слафетки необходимо сразу утилизировать или постирать и прогладить утюгом

- носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей

- сообщите своим близким или друзья  о плохом самочувствии.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

#МЧСРоссии#Свердловская\_область#Профилактика#Грипп#Малышева#59ПСО#109ПСЧ