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