



Грипп это не просто простуда

Грипп часто воспринимается как обычная простуда, однако его последствия недооцениваются. Вирус гриппа может вызвать тяжелое заболевание и даже стать причиной смерти. Ежегодные эпидемии гриппа поражают как здоровых людей, так и людей из групп риска по всему миру.

У 23% детей в возрасте от 6 до 59 месяцев, госпитализированных с подтвержденным гриппом,

выявлено наличие астмы.

Грипп очень заразен. Вы можете заразиться через воздух от человека с насморком или кашлем, при тесном контакте с больным гриппом или при прикосновении к зараженным предметам с последующим попаданием вируса в дыхательную систему.

Гриппом может заболеть любой человек. Быть здоровым и чувствовать себя хорошо, это не значит быть защищенным от гриппа. Симптомы болезни появляются через 1-4 дня после заражения. При гриппе у некоторых людей имеется повышенный риск возникновения угрожающих жизни осложнений, например у пожилых людей и маленьких детей, а также у людей имеющих диабет, астму или хронические заболевания сердца, легких или почек.

Вакцинация – самый эффективный способ предотвратить грипп. Вакцина не вызывает заболевания гриппом. Противогриппозная вакцина содержит неактивные убитые вирусы, которые всего лишь, приводят организм в состояние способности противостоять угрозе заражения.

Противогриппозные вакцины безопасны и хорошо переносятся. Самая распространенная реакция на прививку – это небольшая болезненность в месте инъекции вакцины, возможен подъем температуры до 38 градусов С.

Почему необходимо делать прививку каждый год?

Вирусы гриппа постоянно меняются. Обычно в каждый новый сезон гриппа появляются новые разновидности вируса. Каждый год перед наступлением гриппозного сезона Всемирная Организация Здравоохранения выявляет самые актуальные и широко циркулирующие вирусы гриппа и включает их в состав новой сезонной вакцины для обеспечения наилучшей защиты от заболевания гриппом. Кроме того, защитный уровень иммунитета теряется через 6-12 месяцев после прививки. Поэтому вакцинация рекомендуется и в том случае, если состав вакцины не изменился.

Помимо вакцинации повысить защитные силы организма помогут средства неспецифической профилактики. К ним относятся гомеопатические препараты, фитопрепараты, витамины (в комплексе).

Во время эпидемических вспышек снизить риск заболевания возможно, если:

- чаще проветривать помещения дома и на работе, чтобы снизить концентрацию вирусов в воздухе;
- не допускать переохлаждения, в этом случае организм становится более уязвимым для вирусов гриппа и других ОРВИ;
- провести тщательную влажную уборку в помещении, что поможет удалить вирусы, осевшие с пылью на пол, мебель и стены;

- чаще бывать на свежем воздухе;
- ограничить по возможности посещения зрелищных мероприятий. Именно в местах скопления людей в период эпидемии легче всего заразиться;
- включить в рацион больше свежих фруктов и овощей. Не пренебрегать луком и чесноком – они содержат вещества, убивающие вирусы и другие микроорганизмы;
- в случае заболевания гриппом или ОРВИ изолировать больного и своевременно обратиться за медицинской помощью.

Если вы заболели, необходимо:

- соблюдать постельный режим;
- пить больше жидкости;
- для снижения температуры и уменьшения боли в мышцах можно применять жаропонижающие и обезболивающие препараты (они облегчают симптомы болезни, но не влияют на причину – вирус гриппа);
- для борьбы с гриппозной инфекцией необходимо как можно раньше (в первые двое суток) начать лечение противовирусными препаратами, которые действуют на вирус и быстро подавляют его размножение в организме.

Сделайте прививку и не болейте гриппом! Вакцинация до начала эпидемии сэкономит ваше здоровье, здоровье ваших детей и семейный бюджет.