

Профилактике ОРВИ и гриппа необходимо уделять особое внимание

В России растет число людей, заболевших гриппом. Случаи заражения пандемическим гриппом зафиксированы и в Башкортостане.

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Чтобы не заболеть пандемическим или обычным (сезонным) гриппом следует уделять особое внимание профилактическим мерам. Чаше мойте руки с мылом. Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Избегайте близкого контакта с больными людьми, поездок в многолюдных мест. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1)2009: высокая температура тела, кашель, насморк, боль в горле, головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. Также могут появиться симптомы желудочно-кишечных расстройств.

Как отличить обычную простуду от гриппа? Если заболевание начинается постепенно — сначала появляется общее недомогание, потом насморк, заложенность носа, боль в горле, поднимается температура, это ОРЗ или ОРВИ.

Характерная особенность гриппа А(H1N1)2009 — раннее появление осложнений, которые могут развиваться уже на 2-3 день болезни. Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

На оперативном совещании в муниципалитете, которое состоялось 26 января, глава Администрации ГО г. Уфа Ирек Ишмухаметович Ялалов порекомендовал воздержаться от посещений крупных мероприятий с большим скоплением людей и избегать самолечения, так как это может привести к серьезным осложнениям.

Для справки

На сегодняшний день в республике против гриппа привито более 1 млн человек, в том числе более 300 тысяч детей.