

уничтожают вирусы.

Но витамин С не является волшебным лекарством от гриппа или простудных заболеваний. Чтобы защитить себя от вирусных инфекций надо принять и другие профилактические меры.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ?

Профилактика простудных заболеваний и гриппа заключается в выполнении несложных рекомендаций:

- Перед тем, как выйти из дома, смажьте вход в нос **оксолиновой мазью**. Можно закапать **интерферон** (пять капель с перерывом не более 6 часов). Такие меры препятствуют проникновению вирусов в организм.
- В транспорте **не прикасайтесь руками к носу, глазам, рту и ушам**. Придя на работу, вымойте руки с мылом. Вирусы довольно живучи и могут некоторое время находиться на поверхности кожи. Поэтому руки следует мыть тщательно и часто.
- Чаще **проветривайте помещения дома и на работе**. Вирусы очень нестойки во внешней среде, и проветривание снижает их концентрацию в воздухе.
- Заведите **свой комплект посуды** для посиделок с коллегами по работе (чашка, ложка, вилка).
- Вернувшись домой, поспешите в ванную. Два раза **вымойте руки с мылом, умойтесь**. Желательно промыть ноздри соляным раствором (1ч. ложка соли, желательна морской, на 1 стакан воды).
- Тщательная **влажная уборка позволяет удалить вирусы**, которые осели вместе с пылью на мебель, стены, пол.
- **Ограничьте посещения зрелищных мероприятий**. Если у вас есть время и возможность, то лучше пройти несколько остановок пешком, чем проехать в транспорте.
- Старайтесь **не ходить в гости и не приглашать гостей к себе**.
- Включайте в рацион больше свежих или замороженных впрок овощей и фруктов. В день необходимо съедать **не менее 500 граммов овощей и фруктов** (не считая картофеля). Не пренебрегайте луком, чесноком и хреном, которые содержат много веществ, убивающих вирусы и микроорганизмы.
- Пейте **не менее 2-х литров воды** в день.
- Перед сном **приготовьте антипростудный чай**. Смешайте в равных пропорциях сухие листья чёрной смородины, мяты, липового цвета (можно заменить или добавить листья малины, облепихи). Столовую ложку полученной смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 5-10 минут. Пейте напиток маленькими глоточками с чайной ложкой гречишного мёда.

Риск заражения можно свести к нулю, если осенью сделать прививку от гриппа.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!

Обложка:изображение от Freepik



18+

ГРИПП. МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ.

(памятка для населения)

Грипп - одно из самых распространенных инфекционных заболеваний в мире, эпидемии которого возникают в осенне-зимний период, нанося ущерб не только каждому отдельному больному, но и целым государствам. Осложнения гриппа ежегодно уносят тысячи жизней. Однако, существует множество мифов или неверных утверждений по поводу этого заболевания.

✗ Миф 1. Грипп не страшнее насморка.

Это не верно. **Грипп** - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое РНК-содержащим вирусом. Симптомы этого заболевания проявляются, как правило, внезапно: **озноб, лихорадка, головные и мышечные боли, кашель, боль в горле, чихание, сильное недомогание, потеря аппетита, тошнота, диарея, расстройства желудка**. Заболевший на 5 - 10 дней выходит из строя. Коварство этого заболевания заключается в развитии частых тяжелых осложнений, поэтому важно при появлении первых симптомов обратиться к врачу и аккуратно выполнять все назначения.

✗ Миф 2. Вакцина от гриппа способна заразить этим же вирусом.

Прививка от гриппа помогает защититься от вируса гриппа. Вакцина содержит инактивированные (обезвреженные) вирусы гриппа или его отдельные части, поэтому не может вызвать само заболевание. Небольшое болезненное чувство на месте введения вакцины, незначительное повышение температуры, боль в мышцах говорит о том, что в организме происходит процесс формирования иммунитета.

✗ Миф 3. Грипп лечится антибиотиками.

При лечении гриппа применяют противовирусные препараты. При возникновении осложнений назначаются антибиотики.

✗ Миф 4. Даже однократная вакцинация способна защитить от гриппа на всю жизнь.

Прививаться против гриппа необходимо каждый год, так как состав вакцин обновляется с учетом изменчивости вирусов гриппа и актуальности циркулирующих штаммов.

✗ Миф 5. Беременным нельзя проходить вакцинацию – это влияет на еще не рождённого малыша.

Ежегодная вакцинация от гриппа всех беременных женщин во 2-3 триместре не имеет противопоказаний. Вакцинация способна сократить количество осложнений, связанных с гриппом и смертельных случаев среди беременных.

Прививка против гриппа может уменьшить потребность беременной в приеме противовирусных средств, которые теоретически являются более опасными, чем использование инактивированной вакцины. Вакцинация во время беременности снижает риск заражения после родов, а также уменьшает вероятность инфицирования ребенка гриппом в течение первых месяцев жизни.



Антитела против гриппа передаются от матери плоду и, таким образом, формируется противоинфекционный иммунитет у ребенка. Использование антивирусной терапии и вакцинация против гриппа у детей до шестимесячного возраста неприемлемы, поэтому отсутствие альтернативы эффективной защиты от возможного инфицирования и тяжелых последствий заболевания у младенцев делает вакцинацию будущей матери приоритетной.

Вакцинация против гриппа кормящей мамы обеспечивает дополнительную защиту для ребенка, так как антитела, вырабатываемые матерью в ответ на введение вакцины, попадают в организм младенца через грудное молоко.

✗ Миф 6. Детей нельзя подвергать вакцинации против гриппа.



Многие родители отказываются ставить прививку от гриппа детям, считая, что вакцина может нанести вред здоровью, и от нее нет пользы. На самом деле это не так. **Прививка абсолютно безвредна.** Если привитый ребенок от кого-то заразится гриппом, болезнь будет протекать в легкой форме, без осложнений таких как пневмония, бронхит, отит, приводящий к глухоте, поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, почек и т.д. Именно эти осложнения и являются непосредственной причиной смерти после перенесенного гриппа или приводят к инвалидности. Наиболее высокий риск заражения гриппом существует у детей, посещающих детские коллективы (детские сады, школы), поэтому в постановке прививки здесь сомнений быть не может.

✗ Миф 7. Ежегодная прививка от гриппа не защищает от свиного гриппа A/H1N1.

Защищает. Вакцинация против сезонного гриппа включает в себя три актуальных штамма, в том числе A/H1N1/2009, который является подобным пандемическому варианту.

✗ Миф 8. Если осенью переболеть гриппом, то вакцинироваться в этом году уже не надо.

Переболев гриппом, иммунитет в организме вырабатывается только на этот вирус, а прививка защищает от трех вирусов. Надо точно знать был ли этот грипп, а не ротовирусная инфекция, не ОРЗ, не ОРВИ. Все эти заболевания протекают с похожими симптомами, но вызываются разными вирусами. Поэтому после полного выздоровления стоит поставить прививку, чтобы не заболеть вновь.

✗ Миф 9. Если пропустить вакцинацию в октябре, то ее делать уже поздно.

Прививки рекомендуется делать в сентябре-октябре, т.е. до подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться прочный иммунитет, защищающий от гриппа. Иммунитет обычно формируется в течение 2-3 недель.

✗ Миф 10. Витамин С хорошо защищает от гриппа.

Регулярное употребление витамина С или витаминного комплекса, содержащего витамин С (в течение длительного периода до начала эпидемии или в самом начале заболевания) может уменьшить тяжесть симптомов гриппа и ускорить выздоровление, стимулирует способность организма к выработке интерферонов и лейкоцитов, которые