

!!! ВАЖНО !!!

• Самолечение при гриппе и коронавирусной инфекции недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

• Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

• При температуре 38 — 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

• При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

• Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

• Общение с заболевшим следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.



ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: zdorovo68.tmbreg.ru

Электронная почта:

toco@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции



Позаботьтесь о своём здоровье!

Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции



Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптоматика заболевания аналогична обычному сезонному гриппу. 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, сердечно-сосудистыми заболеваниями), а также имеющие ослабленный иммунитет.

Вакцинация

Коллективный иммунитет формируется в популяции, когда значительная доля населения имеет иммунитет к инфекции в результате вакцинации или естественно перенесенного заболевания. В таких условиях прерывается передача инфекции и снижается уровень носительства возбудителя.

Для инфекций, передающихся воздушно-капельным путем, к которым относится грипп, наиболее эффективная мера профилактики — вакцинация.

Вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемическом сезоне.

- Введение в организм вакцины от гриппа не может вызвать заражение гриппом.
- Вакцинация показана всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости.
- Иммунитет от гриппа формируется в течение 2-4 недель и сохраняется в течение 1 года. Поэтому необходимо прививаться ежегодно.

• Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

• Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

• Сделанные вовремя прививки от гриппа позволят чувствовать себя в безопасности!

Следите за чистотой рук

Гигиена рук — важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Важно мыть руки после посещения мест массового скопления людей. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Не трогайте грязными руками глаза, нос или рот, чтобы не занести вирус на слизистую.

Регулярная влажная уборка и дезинфекция поверхностей

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

Соблюдайте дистанцию при общении

Вирусы передаются от больного человека воздушно-капельным путём, поэтому рекомендуется в целях профилактики при общении соблюдать социальную дистанцию — не менее 1 метра.

Помните про этикет и гигиену

При кашле и чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после однократного использования нужно выбросить.

Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Придерживайтесь рационального и сбалансированного питания, соблюдайте гигиену, полноценно высыпайтесь, занимайтесь активными видами спорта на открытом воздухе в хорошую погоду.