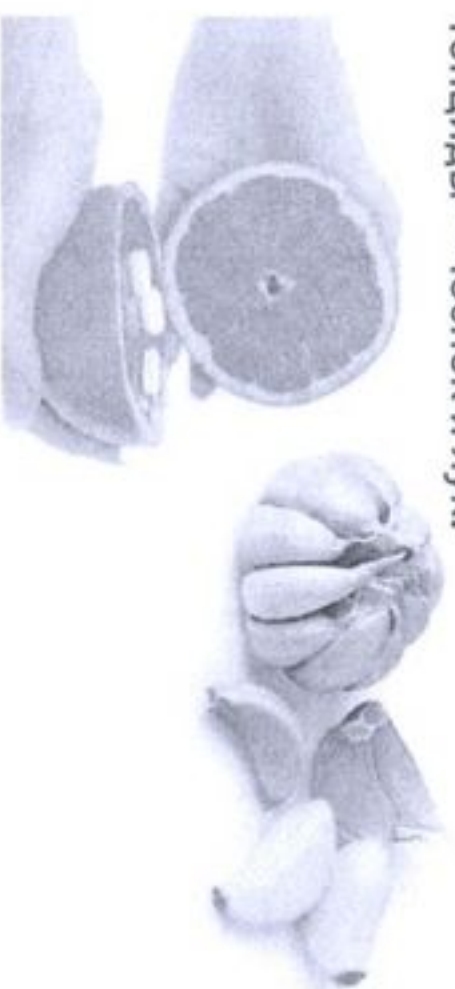


Как защитить себя от гриппа?

- Регулярно занимайтесь физической культурой.
- Одевайтесь по сезону. Избегайте переохлаждений.
- Своевременно отдыхайте.
- Больше времени проводите на свежем воздухе,
- Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов (богатых витамином С) соков, обязательно один раз в день мясо или рыба.
- В рацион питания включайте природные фитонциды – чеснок и лук.



- Принимайте витаминно-минеральные комплексы.
- Чаще проводите влажную уборку и проветривание помещений.
- Сократите число посещений мест большого (массового) скопления людей.
- Пользуйтесь средствами индивидуальной защиты.
- Соблюдайте правила личной гигиены.

Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

По данным Всемирной Организации здравоохранения ежегодно в мире гриппом болеет каждый 3–5-й ребенок и 5–10-й взрослый.

Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период.

Основной источник инфекции – больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании, во время общения с больным.

Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходятся на детей и молодых взрослых.



К группам особо высокого риска относятся:

- младенцы (новорожденные) и дети младше 2-х лет
- беременные женщины
- лица с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы
- лица с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммунодепрессией, вызванной, в том числе, лекарственными средствами или ВИЧ
- лица старше 65 лет

Министерство здравоохранения
Рязанской области

Государственное казённое медицинское
профилактическое учреждение здравоохранения
«Рязанский областной
центр медицинской профилактики»

Профилактика и лечение гриппа и ОРВИ в 2015 г.

