Осторожно! Грипп! Памятка о профилактике гриппа

Автор: site
07.10.2019 10:55

Видеоролики по профилактике гриппа и ОРЗ доступны по ссылке https://yadi.sk/d/t7-qZNPOYLme4Q

Наступает холодное время года - время традиционного заболеваемости ОРЗ и ГРИППОМ.

Что нужно знать о ГРИИПЕ?

ГРИПП - это высококонтагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Возбудители ГРИППА - вирусы А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения.

Как защитить себя от гриппа?

Основной мерой специфической профилактики ГРИППА является вакцинация. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

Важно!!!

Необходимо избегать общения с лицами у которых имеются признаки заболевания ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела).

Будьте здоровы!

Зубарева О.В., старший воспитатель