Как защититься от гриппа и орви? Памятка.

Наступила весна, частая смена температур, ночью минус 10-15, днем минус 2-3, плюс 1. Граждане стали чаще болеть респираторными заболеваниями и СМИ объявили, что в Россию пришел грипп. Детские сады, школы и больницы закрываются на карантин. Вирус гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной степени тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Чаще всего подвержены заболеванию пожилые люди и маленькие дети.

Правило № 1. Мойте

Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье рук с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками, спреями. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

Правило № 2. Соблюдайте расстояние и этикет.

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте поездок в общественном транспорте и многолюдных мест. Не трогайте руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа распространяется этими путями, проникая в организм через слизистые оболочки. Не сплевывайте в общественных местах. Надевайте маску перед посещением помещений с большим скоплением людей, менять маску следует через каждые 2 часа. Также используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Правило № 3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, физическую активность. Потребляйте пищевые продукты, богатые белками, минеральными веществами, фитонцидами (лук, чеснок), витаминами, в том числе витамином С (черная смородина, лимон, шиповник, цитрусовые и др.).

Самые распространённые симптомы гриппа:

-высокая температура тела в 97% случаев,

-кашель в 94% случаев,

- насморк в 59% случаев,

- боль в горле в 50% случаев,

- головная боль в 47% случаев,

- учащенное дыхание в 41% случаев,

- боли в мышцах в 35% случаев,

- конъюнктивит в 9% случаев.

В некоторых случаях могут наблюдаться симптомы желудочно-кишечных расстройств, которые не характерны для сезонного гриппа: тошнота, рвота (18%), диарея (12%).  
  
Источник: http://olgasofronova.ru/kak-zashhititsya-ot-grippa-pamyatka-rospotrednadzora.html