



Профилактика ОРВИ, гриппа

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение инфицирования организма человека вирусами, вызывающими заболевание.





Наилучшая защита от гриппа - вакцинация

ОНА ПОЗВОЛЯЕТ:

- снизить риск заражения гриппом, развития тяжелого заболевания, госпитализации
- помочь предотвратить распространение гриппа в семье, среди друзей и других людей

ВАКЦИНАЦИЯ БЕЗОПАСНА:

После вакцинации у некоторых людей отмечаются побочные эффекты, как болезненность и покраснение в месте инъекции, головная и мышечная боль, незначительная лихорадка, усталость и тошнота. Они незначительны и быстро проходят.





Неспецифическая профилактика:

- Избегать контакта с больными людьми, при контакте с ними одевать маску
- Мыть руки с мылом или антибактериальными средствами на протяжении 20-ти секунд для предотвращения распространения инфекции
- Закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых), что поможет организму бороться с любыми инфекциями
- Избегать большого скопления людей
- Регулярно проветривать помещение

