

5 советов по профилактике гриппа

Сезон активных вирусных инфекций в разгаре. Заболеть может каждый, но риск подхватить недуг можно и нужно минимизировать. Существует ряд правил, следование которым поможет либо совсем избежать заражения гриппом или ОРВИ, либо перенести их в легкой форме и без существенных осложнений.

Вести здоровый образ жизни

Неправильное питание, постоянная усталость и отрицательные эмоции, вредные привычки, недостаток свежего воздуха и физической активности скверно сказываются на состоянии иммунной системы. Человек, подверженный регулярным стрессам, питающийся преимущественно фастфудом, недосыпающий и склонный к малоподвижному образу жизни, рискует заразиться сезонной инфекцией. Его организм тратит слишком много усилий на борьбу с негативными факторами и не может оказать достойное сопротивление вирусам. Такое отношение к себе и своему здоровью должно воспитываться в человеке с детства или вырабатываться годами. Именно поэтому крайне важно, чтобы взрослые люди жили согласно принципам ЗОЖ и были примером для своих детей.

Проводить закаливание

Закаливающие процедуры – реальный способ защиты организма от сезонных инфекций. Варианты укрепления иммунитета могут быть различными; выбор зависит от состояния здоровья человека, наличия у него хронических недугов, а также доступности конкретного способа.

Приступая к закаливанию организма, следует учесть два условия. Во-первых, приучать себя к низким температурам надо постепенно: попытка начать сразу с хождения босиком по снегу или моржевания, скорее всего, приведет к появлению проблем со здоровьем. Во-вторых, для непривычного организма закаливающие процедуры являются серьезным стрессом, и, приступив к ним в разгар «гриппозного сезона», можно достичь результата, противоположного ожидаемому. Правильнее начинать закаляться летом, предварительно посоветовавшись с врачом.

Проходить вакцинацию

Вакцинация – наиболее эффективный способ предупреждения гриппа. Однако возбудитель заболевания имеет одну особенность: он очень быстро мутирует, и штамм, который является наиболее опасным в текущем сезоне, может оказаться совершенно нечувствительным к вакцине, применявшейся для иммунизации полгода-год назад. Прививаться нужно именно тем препаратом, который рекомендован с учетом сезонной активности штаммов гриппа. Кроме того, нередко активны сразу несколько штаммов, и прививка против одного или даже нескольких из них не исключает вероятности заражения другим штаммом.

Вакцинация от гриппа имеет противопоказания. Предварительно проконсультироваться с лечащим врачом необходимо пациентам, страдающим аллергическими реакциями

(особенно непереносимостью куриного белка), заболеваниями эндокринной и нервной систем, патологиями почек, бронхиальной астмой, анемией, артериальной гипертонией и сердечной недостаточностью. Кроме того, процедуру стоит отложить, если человек простужен, жалуется на повышенную температуру тела или катаральные явления. Чтобы прививка против гриппа дала ожидаемый результат, то есть вызвала формирование иммунитета к инфекции, требуется время. Поэтому делать ее следует за месяц-полтора до предполагаемого начала эпидемии.

Отказаться от посещения мест массового скопления людей

Сезонные инфекции передаются воздушно-капельным путем. Это означает, что наиболее вероятным источником заражения является больной (кашляющий и чихающий) человек. Вывод очевиден: чем реже вы будете контактировать с окружающими, тем вернее останетесь здоровым.

Соблюдать правила личной гигиены

Еще один из наиболее часто встречающихся путей распространения вирусов – через руки заболевшего человека. Касаясь различных предметов, он делает и их источником инфекции. Чтобы снизить вероятность получения вируса, необходимо:

- как можно чаще и тщательнее мыть руки, а также, находясь вне дома, иметь при себе влажные гигиенические салфетки и не стесняться ими пользоваться;
- не дотрагиваться невымытыми руками до лица;
- не есть на улице или в предприятиях общественного питания. Если обойтись без этого невозможно, нужно отдавать предпочтение продуктам, которые продаются в герметичной упаковке, и съесть их, держась только за обертку;
- расплачиваясь за покупки, пользоваться преимущественно банковскими картами;
- стараться не прикасаться без перчаток к ручкам дверей, поручням в транспорте и т. д.;
- временно отказаться от рукопожатий.