О профилактике гриппа и ОРВИ

Для того, чтобы уберечься от гриппа, необходимо помнить про специфическую и неспецифическую профилактику.

Неспецифическая профилактика:

Соблюдение правил личной и общественной гигиены:

- Мытьё рук до и после еды, а особенно после посещения общественных мест. Люди, болеющие гриппом, разносят инфекцию, оставляя вирусы на поручнях, столах, посуде. По этой причине меньше прикасайтесь руками к своему лицу.
- Мытьё посуды кипятком, так как он нейтрализует вирусы, особенно, если это посуда общего пользования, например, на работе. Если у вас дома появился больной, выделите для него отдельный комплект посуды, его нужно будет обеззараживать каждый раз после использования. Обязательно используйте защитную медицинскую маску.
- Проветривание помещений - открывать окна следует как минимум раз в час на несколько минут. Лучше откажитесь от обогревателя в пользу теплой одежды.

Возьмите на заметку, что во внешней среде вирусы живут не долго — от 2-х до 8-х часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°C), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло). Антисептики на основе йода также эффективны против вирусов гриппа при использовании в соответствующих концентрациях на протяжении достаточного количества времени.

При использовании одноразовой маски старайтесь выполнять следующие требования: влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую. Избегайте повторного использования масок, так как они могут стать агентом для инфицирования!

Химиопрофилактика:

Препараты для неспецифической профилактики вирусных заболеваний (стимуляция иммунитета) весьма разнообразны. Основными из них являются интерфероны и индукторы интерферонов.

Специфическая иммунопрофилактика:

Наиболее эффективной, социально и экономически оправданной мерой борьбы с гриппом является вакцинация. Именно благодаря вакцинопрофилактике в последние годы удалось существенно снизить интенсивность эпидемий гриппа.

Управление Роспотребнадзора по Московской области настоятельно рекомендует при появлении первых признаков ОРВИ и гриппа не заниматься самолечением, обязательно остаться дома, обратиться за медицинской помощью и выполнять все рекомендации врача.

Роспотребнадзор по Московской области

18.01.2016