



По статистике, ежегодно в Ставрополе вакциной против гриппа прививается около 60% детей в детских садах и около 70% – в школах

режим, пейте много жидкости и следуйте всем рекомендациям врача. Во избежание заражения членов семьи, соблюдайте масочный режим (помните, маску необходимо менять каждые 2-3 часа).

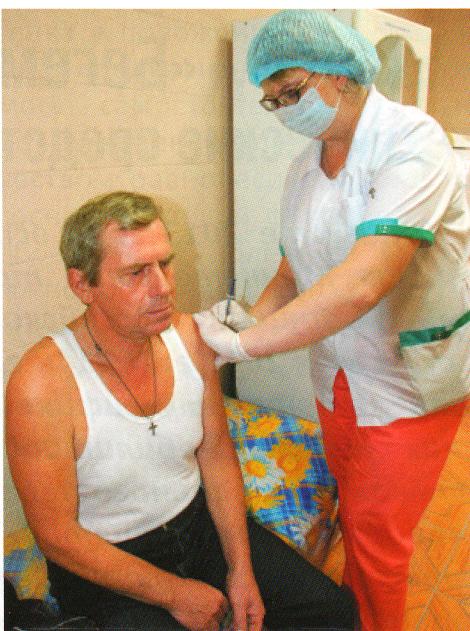
Немедленно обратитесь к врачу в случае возникновения любого из перечисленных опасных признаков: одышка во время физической нагрузки либо в покое, затрудненное дыхание, «синюшность» кожных покровов, кровянистая или окрашенная мокрота, боли в груди.

– Какие меры следует предпринять, чтобы повысить защитные силы организма?

– Повысить защитные силы организма помогут профилактические мероприятия. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и

рациональное питание, употребление свежих овощей, фруктов, соков, своевременный отдых, регулярное проветривание помещений.

Самое эффективное средство профилактики от гриппа – вакцинация. Хотелось бы отметить, что вакцины постоянно совершенствуются. И если еще несколько лет назад выявлялось ощутимое количество аллергических реакций на их компоненты, то сегодня – они скорее исключение. Современные вакцины содержат гораздо меньшее количество белковых компонентов, чем их предшественники, проходят тщательную очистку. И если уж быть объективными, осложнения и даже летальный исход при гриппе – более частые явления, чем аллергия на вакцину. Вакцинация проводится осенью, до начала эпидемии, и в ней,



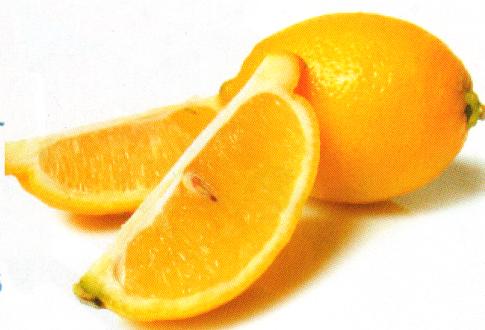
Лишь 20% взрослых проходят вакцинацию против гриппа

по моему мнению, нуждается каждый человек. А если учсть, сколь часто современные люди контактируют друг с другом, меры предосторожности становятся особенно актуальными. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает длительность и предотвращает осложнения.

Во время эпидемии гриппа, по возможности, сократите время пребывания в местах скопления людей. Избегайте тесных контактов с людьми с гриппоподобными состояниями. Употребляйте в пищу продукты, содержащие большое количество витаминов С и А. При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку. З



Ежегодно в России гриппом заболевают примерно 14-15 млн человек



Во время эпидемии гриппа врачи советуют употреблять в пищу продукты с большим содержанием витамина С