ного происхождения и самомассажем специальными жёсткими мочалками и массажёрами (в том числе «баночными»).

• **Гуляйте на свежем воздухе**. Вести образ жизни максимальной бодрости духа и общения с природой, не упуская возможности прогуляться и подышать воздухом среди деревьев даже в черте города. Когда нет сильного ветра, оденьтесь потеплее и гуляйте, плавно вдыхая и выдыхая воздух носом. Это поможет укрепить слизистую носоглотки.

• **Сбалансированное питание.** В меню должны присутствовать фрукты, ягоды и овощи (свежие, сушёные, замороженные), белковые продукты питания. А также следует включить в рацион травяные чаи из растительных сборов, разнообразные семена и орехи.

• **Пользуйтесь индивидуальной посудой.**

• **Сделать прививку против гриппа**. Ежегодная прививочная кампания проводится в сентябре—ноябре. Это надёжный способ защитить себя и близких от гриппа. Прививку нужно делать ежегодно.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) утверждает: только вакцинация надёжно защищает от гриппа и его осложнений. Все остальные способы профилактики (применение лекарственных и нелекарственных средств, в том числе рецептов народной медицины) защитным действием против гриппа не обладают. Вакцинация обеспечивает индивидуальную защиту в 80-85% случаев, массовость прививок обеспечивает и развитие коллективного иммунитета: так, прививки 70-80% членов коллектива защищают весь коллектив. Особенно важна вакцинация школьников.

Что касается детей до года, то они от матери получают антитела против многих микробов, которые их защищают в первые полгода жизни. Но к 6-12 месяцам эти антитела исчезают, и ребёнок начинает трудный путь выработки собственных антител и создания иммунологической «памяти», что даёт ему возможность противостоять инфекции. В отсутствие антител дети болеют гриппом в 3 раза чаще, чем взрослые. Осложнения после гриппа у них бывают в 5 раз чаще, чем после ветряной оспы, в 10 раз чаще, чем после кори, и в 30 раз чаще, чем после краснухи.

У малышей от полугода до 2 лет грипп в 40% (!) случаев осложняется отитом, что нередко приводит к глухоте. Поэтому детей надо обязательно защищать от гриппа прививками начиная с 6-месячного возраста.

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОЁ И ВАШИХ БЛИЗКИХ!

Информация предоставлена
Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru

Сохрани своё здоровье!

ГРИПП

Грипп — тяжёлая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. Это острое заболевание, которое отличается резким подъёмом температуры, токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Первое упоминание о гриппе было сделано много веков назад еще Гиппократом. Первая документально зафиксированная пандемия (глобальная эпидемия) гриппа, унёсшая много жизней, случилась в 1580 году.

Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года. Заболевает гриппом до 15% населения земного шара.

Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно в мире заболевают до 500 млн человек, 2 млн из которых умирают. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн заболевших гриппом и другими ОРВИ.

Человек проводит время болезни в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. При тяжёлом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

У заболевшего простудой при повышении температуры сужаются кожные сосуды, появляется мышечная дрожь, и это даёт ощущение замерзания. А «грипп» в переводе значит «хватать, схватывать, сжимать» — что похоже на ощущения больного.

Вирус гриппа А вызывает заболевание средней или сильной тяжести. Поражает как человека, так и животных. Именно вирусы гриппа А ответственны за появление пандемий и тяжёлых эпидемий.

Вирусы гриппа В не вызывают пандемии и обычно являются причиной локальных вспышек и эпидемий, иногда охватывающих одну или несколько стран. Вспышки гриппа В могут совпадать с гриппом А или предшествовать ему. Вирусы гриппа В циркулируют только в человеческой популяции (чаще вызывая заболевание у детей).

Вирус гриппа С достаточно мало изучен. Инфицирует только человека. Симптомы болезни обычно очень лёгкие либо не проявляются вообще. Он не вызывает эпидемий и не приводит к серьёзным последствиям. Заболевания, вызванные вирусом гриппа С, часто совпадают с эпидемией гриппа А.

Как происходит заражение гриппом?

Основной путь передачи вируса гриппа от человека к человеку происходит при кашле и чихании, которые от больного попадают к находящимся рядом людей.

Симптомы заболевания: высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломота в теле, головная боль, озноб, утомляемость.

Что делать при наличии данных симптомов гриппа?

Не ходите на работу или учёбу, оставайтесь дома и вызывайте медицинского работника на дом. Не ходить в поликлинику.

Как уменьшить распространение гриппа в домашних условиях?

• Больной гриппом должен находиться в отдельной комнате или использовать повязку (одноразовую или марлевую).

• Больному выделяются отдельные постельные принадлежности, посуда и столовые приборы, одноразовые бумажные салфетки.

• Не следует допускать к больному посетителей.

• Ухаживая за больным, необходимо надевать маску, мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук.

• Очень важно хорошо проветривать не только комнату больного, но и общие помещения.

• При появлении симптомов гриппа у членов семьи следует звонить в территориальные учреждения здравоохранения.

Меры защиты и профилактики

• **Личная гигиена.** Чаще мыть руки. Избегать в этот период необходимо рукопожатий, после соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах руки тщательно мыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

• **Тщательная уборка помещений**. Чаще делайте влажную уборку и проветривание.

• **Избегайте массовых скоплений людей**. В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

• **Одевайтесь по погоде**. Берегитесь переохлаждения и сырости.

• **Занимайтесь спортом.** Разработайте схему регулярных оздоровительных процедур. Желательно, сочетая их с лечебной физкультурой и массажем. Но если возможности последних ограничены, на помощь могут прийти различные массажёры, начиная от очень эффективного и простого. Это позволяет не только укрепить иммунитет, но и избавиться от многих заболеваний. Также хорошим эффектом обладает принятие целебных ванн с различными активными добавками раститель-