

Как не столкнуться с простудой и гриппом



Выходя на улицу, никогда точно не знаешь, кого случайно встретишь. Иногда встречи бывают радостные и приятные, а иногда совсем нежелательные. Вот сталкиваться с простудой и гриппом никому не хочется. Они же бегут к нам с распростертыми объятиями во всех общественных местах! Давайте рассмотрим самые опасные

места скопления бактерий и узнаем, как не заразиться гриппом.

Ручки тележек в магазинах. Страшно даже представить, сколько людей прикасается к ним ежедневно! Поэтому, чтобы защититься от простуды и гриппа, по возможности протирайте их влажной салфеткой.

Банкоматы. Банкоматы очень редко чистят, поэтому кнопки у них грязнее, чем ручки в общественных туалетах. Не поленитесь и продезинфицируйте руки с помощью геля или салфеток сразу после использования автомата. То же самое хорошо делать каждый раз, когда вы берете в руки деньги — известный переносчик бактерий.

Рабочий стол. Уборщицы в офисе моют пол, но редко доходят до вашего рабочего стола. Не забывайте протирать клавиатуру, мышку и телефонную трубку.

Пульт от телевизора. Остановившись в отеле, не поленитесь протереть телевизионный пульт, ведь именно к нему прикасается больше всего гостей, побывавших в этом номере до вас.

Чаще мойте руки. 80% инфекций передается именно через руки. Как не заразиться простудой? Старайтесь реже прикасаться к лицу и мойте руки антибактериальным мылом сразу по возвращении с улицы.

Не используйте носовые платки из ткани. В таких платках бактерии не просто живут, а устраивают веселые массовые гуляния! Замените их бумажными салфетками и выкидывайте сразу после использования.

Чаще меняйте полотенца и зубные щетки. Мокрая зубная щетка, хранящаяся в темноте, — идеальное место скопления вирусов и размножения бактерий.

Остановите распространение бактерий в период простуды и гриппа!

Вакцинация против гриппа

Вакцинация против гриппа используется с целью профилактики распространения вирусов в сообществах людей. Особенно рекомендуется вакцинация от гриппа в закрытых учреждениях, таких как школы, детские сады, супермаркеты, больницы. Правильно проведенная вакцинация от гриппа препятствует распространению вируса, прерывает цепочку его трансформации. Как показывает практика, если больше 40 % членов коллектива получили прививку от гриппа, то число заболевших среди не привитых людей не превышает 10 %.

Вирус гриппа постоянно меняется, поэтому каждый год разрабатывается новая вакцина. После ее введения организм в течение двух недель вырабатывает защитные антитела, которые действуют целый год. Если человек и заболевает после вакцинации, то в этом случае грипп протекает в более легкой форме.



Делать ли прививку от гриппа?

Каждый человек сам решает для себя, делать ли прививку от гриппа. Это мероприятие не является обязательным. Существуют категории людей, которым вакцинацию нужно провести в первую очередь:

- Людям старше 60 лет;
- Больным хроническими соматическими (не психическими) заболеваниями;
- Часто болеющим ОРЗ;
- Детям дошкольного возраста и школьникам;
- Сотрудникам медицинских учреждений, работникам сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений.

Вакцинацию от гриппа нельзя проводить при высокой температуре, а также прививку нельзя делать людям с повышенной чувствительностью к белку куриных яиц или другим компонентам вакцины. Чтобы избежать анафилактической (аллергической) реакции, после введения вакцины нужно в течение 30 минут находиться под медицинским наблюдением.

Нельзя делать прививку от гриппа, если:

- Человек страдает аллергией на белок куриного яйца — в таком случае сама прививка может вызвать аллергическую реакцию;
- Раньше были тяжелые реакции на подобные прививки;
- В день введения вакцины выявились признаки простудного или инфекционного заболевания;
- Обострились хронические недуги — в таком случае нужно ждать, пока исчезнут все симптомы заболевания.

Конечно, есть еще и другие причины, при которых приходится отказываться от вакцинации, но это уже в индивидуальном порядке решает врач.