

Профилактика гриппа: общие рекомендации



Профилактика гриппа в первую очередь должна заключаться в том, чтобы вы не дали вирусу гриппа попасть в свой организм. Для этого, как только вы приходите домой с улицы, обязательно помойте руки с мылом, причём рекомендуется мыть руки чуть ли не до локтей. Очень полезным для профилактики гриппа у детей и у взрослых будет промывание носа. Промывания можно осуществлять тёплым солевым раствором воды, либо же специальным спреем. Перед приёмом пищи, которая находилась до этого на прилавке, обязательно хорошо промойте её под струёй воды.

В период эпидемий гриппа старайтесь как можно реже посещать места общественного скопления людей, особенно с ребёнком. По возможности ходите на работу пешком, так как общественный транспорт это источник распространения вирусов, так как в нём много людей, и при этом нет вентиляции воздуха.

Для профилактики рекомендуется чаще гулять на улице, но опять-таки, там, где нет большого скопления людей.

В течение дня протирайте руки влажными дезинфицирующими салфетками или спреями.

Помимо перечисленных методов профилактики, ещё одной важной составляющей в этом вопросе является профилактика гриппа в квартире. Обязательно проветривайте комнаты, делать это лучше часто и регулярно. Как можно чаще старайтесь производить влажную уборку.

Если кто-то из членов вашей семьи заболел гриппом, постарайтесь ограничить общение с ним, либо же пускай он оденет ватно-марлевую ПОВЯЗКУ. На период болезни выделите ему отдельную посуду, при этом каждый раз после приёма пищи обдавайте посуду кипятком, дабы убить микробы и вирусы на ней.

Вакцинация от гриппа

Кроме того, есть ещё и специфическая профилактика гриппа вакцинация. Что она из себя представляет?

В организм вводится в небольших дозах вирус гриппа, благодаря чему ваш организм вырабатывает иммунитет, и вирус гриппа при этом вам уже будет не страшен.