Осенний щит. Как подготовиться к сезону простуд?

Приход осенне-зимнего сезона – это не только изменение погодных условий, но и подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Подготовка к сезону простуд включает обязательную вакцинацию. Прививка дает Вам защиту от регулярно циркулирующих штаммов гриппа, иммунитет формируется от 2 до 5 недель и действует до 12 месяцев. Вакцинацию необходимо проходить осенью, до начала эпидсезона.

Особенно важно получить прививки от гриппа тем, кто много времени проводит в коллективе: ученикам школ, студентам, детям дошкольного возраста, специалистам медицинского и педагогического профиля. Коллективный иммунитет повышает эффективность профилактики. Пожилым и часто болеющим людям, лицам с хроническими заболеваниями (особенно кардиологического, пульмонологического и онкологического профиля) также необходима ежегодная вакцинация, чтобы избежать необратимых последствий.

Не менее важно укреплять организм здоровым образом жизни. Спортивные занятия необходимы как детям, так и взрослым круглогодично. Насыщая кровь кислородом и активизируя кровоток, физкультура поддерживает работоспособность иммунной системы. Для профилактики сезонных заболеваний важно контролировать режим сна и отдыха, регулярно ходить на прогулки, проветривать помещения, избегать стрессов и переохлаждений, пить достаточно воды.

Какие мероприятия эффективны в разгар сезона простуд?

1. **Соблюдение правил персональной гигиены.** Частое мытье рук, использование антисептиков, ношение маски существенно снижают вероятность заражения гриппом и ОРВИ. Не менее важно контролировать прикосновения к лицу и слизистым.

2. **Ограничение социальных контактов.** В период распространения респираторных инфекций необходимо исключить посещение массовых мероприятий.

3. **Соблюдение гигиены дома.** Частые проветривания, влажная уборка, регулярная обработка антисептиками дверных ручек и кранов помогают быстрее избавляться от вирусных частиц, попадающих в помещения извне.

Если в квартире есть болеющий гриппом либо ОРВИ, необходимо изолировать его от остальных членов семьи, выделить отдельную посуду и предметы гигиены, обеспечить обильным питьем, питанием с высоким содержанием белков и витаминов. Комнату следует проветривать чаще, а при контакте с больным человеком использовать для профилактики одноразовые маски.

В соответствии с поручением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в период с 28 августа 2023 года по 1 сентября 2023 года проводится тематическое консультирование по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ и новой коронавирусной инфекции, оказано тематическое консультирование граждан будет осуществляться по телефонам

"Горячей линии": (86554) 7-36-30 с 10-00 до 17-00. Специалисты филиала ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Ставропольском крае в г. Невинномысске" готовы оказать консультационные услуги гражданам и ответить на вопросы касающиеся профилактики гриппа, ОРВИ и новой коронавирусной инфекции, также готовы ответить на другие вопросы в рамках тематики.