Профилактика гриппа и ОРВИ

В Мозырском районе регистрируется сезонная заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями со средним уровнем интенсивности.

Для сохранения здоровья необходимо выполнять элементарные профилактические мероприятия: по возможности избегать многолюдных мест, чаще совершать прогулки на свежем воздухе, соблюдать гигиену рук, «респираторный этикет» (прикрывать рот и нос платком, когда чихаете или кашляете), регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений.

Большую роль в поддержании иммунитета играет здоровый образ жизни: правильное питание (ежедневное употребление овощей и фруктов, чистой воды, прием пищи 5-6 раз в сутки небольшими порциями), двигательная активность (ежедневная ходьба не менее 30 минут в умеренном темпе), психологический комфорт (оптимизм, положительные эмоции, поддержка родных, близких, друзей), здоровый сон (7-8 часов в сутки), отказ от вредных привычек (жизнь без курения, без алкоголя, без наркотиков).

Кроме того, существует наиболее эффективное средство специфической профилактики гриппа - это вакцинация. Ежегодная вакцинация лиц из групп риска, в том числе детей и подростков, лиц с хроническими заболеваниями, а также работников учреждений здравоохранения, образования, сферы торговли и общепита, бытовых услуг населению, общественного транспорта, жилищно-коммунального хозяйства и др. позволяет создать иммунную прослойку населения и обеспечить благополучную эпидемиологическую ситуацию.

Жителям Мозырского района можно привиться бесплатно инактивированной вакциной против гриппа «Гриппол плюс», (производство Российской Федерации) в организациях здравоохранения по месту жительства.

Помните! Ежегодная вакцинация против гриппа – это ответственное отношение к своему здоровью!