

Профилактика гриппа и ОРВИ включает комплекс мер, направленных на снижение риска заражения и укрепление иммунитета. Основные методы делятся на специфические (вакцинация) и неспецифические (гигиена, укрепление здоровья).

Специфическая профилактика: вакцинация

Вакцинация — наиболее эффективный способ защиты от гриппа. В России используются современные вакцины, соответствующие рекомендациям ВОЗ. В Республике Коми применяются:

- «Ультрикс Квадри» — четырёхвалентная вакцина, защищающая от четырёх штаммов гриппа.
- «Совигрипп» и «Флю-М» — трёхвалентные вакцины для всех возрастов.

Где вакцинироваться в Корткеросской ЦРБ:

- Через регистратуру по телефону: 8 (8212) 44-60-24.
- В кабинете №26 при обращении в порядке очереди.
- В передвижных ФАПх и на выездных пунктах (например, возле кинотеатра «Союз» в Корткеросе).

Важно:

- Вакцинация рекомендуется в сентябре-октябре, до начала эпидемического сезона.
- Иммунитет формируется в течение 2–3 недель после прививки.
- Прививка снижает риск тяжёлого течения болезни и осложнений, но не защищает от других респираторных вирусов.

Неспецифическая профилактика

Гигиена и режим:

- Регулярно мойте руки с мылом в течение 20–30 секунд.
- Избегайте прикосновений к лицу грязными руками.
- Носите медицинскую маску в местах массового скопления людей и при контакте с заболевшими. Меняйте маску каждые 2–3 часа или при увлажнении.
- Проветривайте помещения 3–4 раза в день по 10–15 минут. Поддерживайте влажность воздуха на уровне 40–60%.
- Проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами, уделяя внимание дверным ручкам, выключателям и поручням.

Укрепление иммунитета:

- **Питание:** включайте в рацион продукты, богатые витамином С (цитрусовые, шиповник, болгарский перец), витамином D (жирная рыба, яйца), цинком (орехи, семена, мясо).
- **Физическая активность:** регулярные умеренные нагрузки (прогулки, спорт 3–4 раза в неделю).
- **Сон:** 7–8 часов в сутки для взрослых.
- **Закаливание:** контрастный душ или обливания прохладной водой (начинайте постепенно).

- **Управление стрессом:** используйте техники релаксации (медитация, дыхательные упражнения).

Избегание контактов:

- Сократите посещение мест массового скопления людей в период эпидемии.
- Держите дистанцию не менее 1–1,5 метров при общении.
- Ограничьте контакты с заболевшими.

Что делать при первых симптомах

- Оставайтесь дома и вызовите врача.
- Соблюдайте постельный режим.
- Пейте больше жидкости (тёплый чай, морс, щелочные минеральные воды).
- Используйте медицинскую маску, чтобы не заразить окружающих.
- Проветривайте помещение, где находитесь.

Дополнительные рекомендации

- **Народные средства:** чеснок и лук содержат фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Можно использовать оксолиновую мазь для смазывания слизистой носа перед выходом из дома.
- **Витамины:** по рекомендации врача принимайте витаминно-минеральные добавки.
- **Контроль хронических заболеваний:** если у вас есть хронические патологии (диабет, сердечно-сосудистые заболевания), регулярно наблюдайтесь у врача.

Важно: не занимайтесь самолечением. Антибиотики неэффективны против вирусов и назначаются только при развитии бактериальных осложнений.