

НОХЧИЙН ПАЧХЪАЛКХАН
ХЪАЛХА МАРТАНАН УРХАЛЛИН
КІОШТАН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮД-
ЖЕТНИ ЮКЪАРАДЕШАРАН ХЪУКМАТ
«ГІОЙТА ЮБРТАН ДЕХИЙЛАН Р. АР-
САНУКАЕВН ЦІАРАХ ЮККЪЕРА №3
ЙОЛУ ИШКОЛ»



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕ-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №3
СЕЛА ГОЙТЫ ИМЕНИ Р.АРСАНУКАЕВА»
УРУС-МАРТАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬ-
НОГО РАЙОНА
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Адрес электронной почты: goyti_3@mail.ru
Сайт: goyti-3.edu95.ru



366502, ЧР, Урус-Мартановский район,
с. Гойты,
улица Х. Гончаева, 79
тел. 8(928) 745-00-70

МБОУ «СОШ №3 с. Гойты имени Р. Арсанукаева»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОТИВ ГРИППА

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОТИВ ГРИППА

С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является комбинация средств специфической и неспецифической защиты.

К средствам специфической профилактики гриппа относится вакцинация. Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в данном эпидемическом сезоне.

Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания ОРВИ и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы.

В настоящее время помимо вакцин против гриппа мы располагаем большим выбором средств неспецифической профилактики гриппа, к ним относятся;

- группа препаратов интерферона;
- индукторы интерферона;
- противовирусные препараты;
- гомеопатические средства и др.

Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения – оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома.

Не следует пренебрегать народными средствами профилактики - чесноком и луком.

Они содержат особые вещества - фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

Необходимо помнить, что в период эпидемии гриппа следует принимать повышенные дозы витамина С ("Аскорбиновая кислота", "Ревит") - по 3-4 драже в день. А также натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине и цитрусовых.

Наибольшее количество витамина С сохраняется в перечисленных растениях и ягодах если их засушить, заморозить в морозильной камере или перетереть с сахаром. Хороший профилактический эффект дают настойки и чай растений богатых витамином С.

Укрепить иммунитет можно и, используя некоторые специи при приготовлении пищи. Восточная куркума, а также имбирь, фенхель, петрушка обладают прекрасным терапевтическим действием. Они не только помогают в профилактике гриппа, но и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

А самое главное, при первых симптомах заболевания необходимо вызвать врача и не заниматься самолечением.

