Вряд ли кто станет спорить с тем, что лучше предотвратить заболевание, чем потом его лечить, и для этого не всегда требуются какие-то титанические усилия. Порой бывает достаточно профилактики. Особенно это важно, когда речь идет о таком коварном недуге, как грипп. Коварном не только тяжелым течением заболевания, но и своими возможными последствиями и осложнениями. А ведь в прошлом году данные статистики не вселяли оптимизма: в целом по республике положение складывалось сложное. По сравнению с 2010 годом, число заболевших гриппом и ОРВИ увеличилось на 13,1 процента, в том числе, среди детей – на 6,9 процента. Поэтому столь серьезное внимание уделялось и уделяется профилактике этого недуга.

На сегодняшний день в районе не зафиксировано ни одного случая заболевания гриппом, однако вакцинация проводится и успешно. Уже привиты воспитанники детских дошкольных учреждений, 473 – младшеклассников и 1517 – учащихся средних и старших классов. Привиты 210 медработников.

Всего уже израсходовано 2245 доз вакцины. Плюс, 400 доз вакцины, которую закупило для вакцинации рабочих ОАО «Птицефабрика «Атемарская». И прививки будут продолжаться. Составлен подробный план мероприятий по профилактике гриппа и ОРВИ на 2012 – 2013 годы, где, в частности, предусмотрено: раздельный прием больных гриппом и других пациентов, развертывание и перепрофилирование коек для госпитализации больных гриппом и ОРВИ, проведение первичных санитарно-противоэпидемических мероприятий в очагах гриппа, при его подозрении. Словом, предусмотрено все, но, тем не менее, многое зависит и от населения, от нашей с вами грамотности. И вот тут весьма пригодятся советы Елены Владимировны Гариковой, согласившейся ответить на вопросы наших читателей.

- Слышала, что для профилактики гриппа следует чаще мыть руки.

- Мытье рук помогает предотвратить заражение гриппом, — это безусловный факт. Но мыть руки специалисты рекомендуют именно с мылом – оно убивает микробы.

Во время чиханья или касания носа на руках больных людей оседают вирусы гриппа. Потому, когда заболевшие трогают поручни в транспорте, двери ручек, кнопки лифта, тележки в магазине, предметы общего пользования, они оставляют вирусы на них. Оттуда вирусы попадают на руки здоровым людям. Дотронувшись грязными руками до лица, они тоже заражаются. Так распространяется инфекция. Особенно важно тщательно вымыть руки с мылом после грязных работ, контакта с землей, посещения туалета, возвращения с улицы и непременно – после поездки в общественном транспорте.

Неукоснительно должно соблюдаться правило – мыть руки перед едой. Хотя бы один раз в день рекомендуется мыть руки с щеткой, чтобы загрязнения не скапливались в

ногтевых ложах и под ногтями. Вообще согласно программе «5 шагов против гриппа», чтобы защититься от инфекции, нужно: первое, как мы уже сказали, чаще мыть руки; второе - работу чередовать с отдыхом, отказаться от алкоголя и курения; третье – правильно, разнообразно питаться, это укрепляет иммунитет; четвертое – если все вокруг болеют, для профилактики принимать лекарства от гриппа (либо осенью сделать прививку), и, наконец, если дома или на работе кто-то уже заболел, носите марлевую маску, которую нужно менять раз в 3 часа, а использованную стирать в горячей воде.