

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Большинство людей с гриппом выздоравливают самостоятельно, но иногда грипп и его осложнения могут привести к самым тяжёлым последствиям и даже смерти.

К группе повышенного риска развития осложнений гриппа относятся:

- Взрослые старше 65 лет.
- Люди с ослабленной иммунной системой.
- Люди с хроническими заболеваниями, такими как астма, диабет, болезни сердца, почек и печени.
- Люди с индексом массы тела (ИМТ) 40 и выше*.



Вакцинация снижает риск заболеть гриппом **примерно на 60%** и существенно уменьшает вероятность развития серьёзных осложнений инфекции.



Осень — лучшее время для вакцинации против гриппа, но сделать прививку можно и позже.



Потребуется 10–14 дней, чтобы вакцина начала действовать.

Что ещё поможет остановить распространение гриппа:

- Мойте руки с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук.
- Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда кашляете или чихаете.
- Не прикасайтесь к лицу невымытыми руками.

При первых признаках заболевания оставайтесь дома до тех пор, пока температура не будет нормальной в течение 24 часов без жаропонижающих.

*Чтобы рассчитать индекс массы тела, разделите массу тела в килограммах на рост в метрах, возведённый в квадрат. Результаты выше 24,9 кг/м² могут говорить об избыточном весе или ожирении и необходимости проконсультироваться со специалистом.

