

Профилактика гриппа и ОРВИ во время беременности

Грипп и другие ОРВИ занимают особое место среди инфекционных заболеваний беременных женщин и не являются такими безобидными, как многие думают. Это обусловлено тем, что вирусная природа острых респираторных заболеваний определяет их распространенность, неуправляемость и высокую заразность.

Основные клинические симптомы ОРВИ: недомогание, слабость, повышенная утомляемость на фоне субфебрильной или нормальной температуры, заложенность носа, насморк, першение в горле, переходящее в поверхностный кашель. При заболевании гриппом: жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Следовать простым правилам для профилактики ОРВИ и гриппа и, прежде всего, это касается личной гигиены:

- Во время кашля и чихания прикрывать нос и рот салфеткой, после использования выбрасывать салфетку в мусор
- Часто мыть руки с мылом
- Использовать спиртосодержащие средства для обработки рук
- Соблюдать дистанцию, особенно с теми, кто имеет признаки ОРВИ и гриппа (расстояние не менее 1 метра)
- Стараться как можно меньше трогать руками глаза, нос, рот

В качестве предупреждения инфицирования и распространения инфекций следует придерживаться следующих правил:

- Изоляция заболевших, использование отдельной посуды
- Влажная уборка и частое проветривание помещений
- Частые прогулки на свежем воздухе
- Обильное питье
- Избегать пребывания в людных местах и контакта с заболевшими
- Отмена массовых мероприятий
- Использование средств защиты (марлевые повязки, респираторные маски)
- Смазывание слизистой носа оксолиновой мазью перед выходом на улицу во время эпидемий ОРВИ

Наиболее эффективным методом профилактики гриппа остается иммунизация беременных женщин и их близких родственников. Если беременность планируем, то прививку от гриппа следует ставить перед зачатием, если женщина решила вакцинироваться во время беременности, то сделать это можно, начиная со 2-го триместра.

Дорогие женщины, семьи! Берегите себя и своих близких и будьте здоровы!