

A photograph of two elderly individuals, a man on the left and a woman on the right, both coughing into white tissues. The man is wearing a green shirt and a red scarf, while the woman is wearing a beige sweater. The background is a plain, light-colored wall. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey layer, and the title text is centered in white.

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

# ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ

- ❖ Сделайте прививку против гриппа;
  - ❖ Одевайтесь по сезону;
  - ❖ Избегайте переохлаждения;
  - ❖ Проветривайте помещения;
- ❖ Чаще бывайте на свежем воздухе;
- ❖ Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами:  
**лимон, капуста, лук, чеснок, хрен, сок облепихи, отвар шиповника.**
- ❖ Проведите целенаправленную витаминизацию организма  
**поливитаминами.**



## Профилактика для пожилых людей

Люди предпенсионного и пенсионного возраста, особенно те, кто страдает хроническими заболеваниями, относятся к группам лиц повышенного риска заболеваемости гриппом и ОРВИ. По данным ВОЗ, 80% летальных исходов от гриппа и его осложнений приходится на эти группы населения. (ссылка на ОСЛОЖНЕНИЯ). Это связано с тем, что в силу возрастных особенностей у них снижается выработка антител к различным возбудителям инфекций. Недостаточность иммунной системы у пожилых людей требует повышенного внимания к ним при проведении мероприятий по защите от инфекций.

Специфическая профилактика гриппа (вакцинация). Для защиты от вирусов гриппа лиц от 50 лет и старше ВОЗ рекомендует ежегодную вакцинацию. По данным Организации Здравоохранения, она позволяет более чем в 2 раза снизить заболеваемость пожилых людей, на 60% сократить количество осложнений, вызванных гриппом и на 80% - количество смертельных случаев.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ.

Комплексное применение лекарственных средств. У людей пожилого возраста вакцинация стимулирует формирование защитных антител слабее, чем у здоровых молодых людей.

Поэтому для профилактики респираторных вирусных заболеваний у пожилых людей рекомендуется также использовать и противостудные средства, которые должны назначаться лечащим врачом.

Рациональное питание. Пища играет одну из основных ролей в поддержании иммунитета у пожилых лиц. В рационе должно быть достаточное количество овощей, фруктов, кисломолочных продуктов. Потребление мяса должно быть умеренным. Предпочтительные источники белка - продукты из муки грубого помола, орехи, молочные продукты.

Витаминотерапия. Рекомендовано принимать курс поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Эффективны, как традиционные витаминно-минеральные комплексы, так и поливитамины, составленные с учетом потребностей организма пожилых людей.

Физическая активность на свежем воздухе. Рекомендованы ежедневная ходьба и прогулка на воздухе перед сном, ежедневная гимнастика. Физическая активность укрепляет дыхательную и иммунную системы, является профилактикой гиподинамии.

# Будьте здоровы!

