

## Профилактика гриппа и острых респираторных заболеваний.

**Специфическая профилактика.** К основным методам относят: вакцинопрофилактику с использованием различных типов вакцин до наступления подъема заболеваемости.

**Вакцинация защищает прежде всего от тяжёлых осложнений гриппа, к которым относятся пневмонии, бронхиты, синуситы, отиты, энцефалопатия, бронхиальная астма и др. тяжёлая молниеносная форма гриппа может привести к смерти на 2-3 сутки при картине острого геморрагического отёка лёгких. Грозным осложнением является отёк мозга.**

В этом году против сезонного гриппа используется **вакцина «Гриппол плюс»**, которая является препаратом нового поколения, она кроме поверхностных белков всех 3 вирусов гриппа содержит иммуномодулятор «полиоксидоний». Это позволило в 3 раза снизить содержание вирусных белков в дозе, т.е. уменьшить антигенную нагрузку на микроорганизм без особой потери иммуногенности. Вакцина рекомендована для взрослых, детей с 6-ти мес. и пожилых лиц (старше 65) с хроническими сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями.



Против гриппа А(Н1N1)09 «**моноГриппол плюс**» — гриппозная моновалентная инактивированная субъединичная вакцина, рекомендована для специфической профилактики свиного гриппа у детей с 3-х летнего возраста, подростков и взрослых без ограничения возраста.

**Неспецифическая профилактика** гриппа включает использование иммунобиологических, противовирусных химиопрепаратов, интерферонов и др. Целесообразно, учитывая наступление периода подъёма ОРВИ и гриппа уже в октябре-ноябре месяце, иметь в домашних аптечках кроме масок, средства гигиены рук. Объясните детям, как важно чаще мыть руки с мылом, положите влажные салфетки, одноразовые платочки, научите всем этим пользоваться.

Нужно ли иметь противовирусные препараты ? Решение, конечно за Вами. Мы рекомендуем все-таки проконсультироваться с врачом . Хотим обратить внимание, что противовирусных препаратов сегодня достаточно много. Это не только уже хорошо известный арбидол, но и анаферон, амиксин, инговерин, различные интерфероны, гриппферон. Не забывайте об оксолиновой мази, которая достаточно дешева и эффективна (выходя из дома, смазывайте слизистую носа).

Помните и о санитарно-гигиенических и оздоровительных мероприятиях: здоровый образ жизни, соблюдение распорядка дня, режима труда и полноценного отдыха. Очень важно питание с включением в рацион свежих овощей и фруктов, соков, витаминных салатов: употребляйте больше чеснока и лука. Не забывайте о положительных эмоциях. **Помните главное, если Вы заболели, ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Не приводите больных или болеющих детей в детские дошкольные учреждения. Своевременно обращайтесь за медицинской помощью к врачам, вызывайте врачей на дом. Помните, что Вы подвергаете опасности заражения окружающих.**

### **Рекомендации для здоровых людей**

- 1) при уходе за больным гриппом использовать маску
- 2) не касаться своего рта и носа, слизистой глаз
- 3) частое мытьё рук водой с мылом, особенно после кашля или чихания
- 4) стараться как можно реже находиться в местах большого скопления людей
- 5) как можно чаще проветривать жилое и рабочее помещения
- 6) старайтесь не использовать чужой компьютерной «мышкой», телефонной трубкой, ручкой для подписания документов.

### **Рекомендации для лиц с симптомами гриппа**

- 1) при повышении температуры, недомогании, необходимо оставаться дома, **вызывайте врача на дом!**
- 2) необходимо держаться подальше от здоровых людей (как минимум 1 метр)
- 3) на время лечения выделить отдельную комнату для заболевших членов семьи
- 4) использовать маски
- 5) кашляя или чихая, прикрывать рот и нос салфеткой, чтобы задержать респираторные выделения
- 6) после использования одноразовые маски незамедлительно отправлять в отходы, а тканевые маски стирать, проглаживать утюгом
- 7) после контакта с респираторными выделениями руки необходимо немедленно вымыть.

**При использовании масок** важно, чтобы маска была тщательно закреплена, плотно закрывала нос и рот, не оставляя зазоров. При её ношении необходимо:

- 1) стараться не касаться закреплённой маски, если это произошло – необходимо тщательно вымыть руки с мылом или спиртовым средством
- 2) влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую
- 3) не использовать вторично одноразовую маску
- 4) закончив уход за больным, маску следует снять и тщательно вымыть руки

Не забывайте, что носить её можно не более 2-х часов.