

## Профилактика гриппа (неспецифическая и специфическая)

Последовательность времен года всегда остается одной и той же. И такими же остаются ежегодно сопутствующие болезни холодному периоду: грипп, простуда, ОРВИ и просто снижение иммунитета, неизбежно вызывающее одно из перечисленных заболеваний. Сами по себе грипп и простуда переносятся гораздо легче, чем последствия и осложнения, которые начинаются после них. Тяжёлая молниеносная форма гриппа может привести к летальному исходу.

Профилактика гриппа подразделяется на ***специфические и неспецифические меры***.

**Специфическая профилактика**: к основным методам относят:

- вакцинопрофилактику с использованием различных типов вакцин до наступления подъема заболеваемости. Вакцинация защищает от тяжёлых осложнений гриппа, к которым относятся пневмонии, бронхиты, синуситы, отиты, энцефалопатия, бронхиальная астма и др. Противогриппозная вакцина вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 8-12 дней и сохраняется до 12 месяцев, в т.ч. у пациентов пожилого возраста. Защитные титры антител к вирусам гриппа после вакцинации лиц разного возраста определяются у 75-95% вакцинированных.

**Неспецифическая профилактика** гриппа включает использование иммунобиологических, противовирусных химиопрепаратов, интерферонов и народных рецептов. 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.

Немаловажную роль в профилактике гриппа и ОРВИ занимают ***рецепты народной медицины***. Вкусным и полезным является напиток, который приготовлен из ягод шиповника (отвар из шиповника). В шиповнике содержится очень большое количество витамина группы С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп. Профилактика гриппа и простуды с помощью шиповника должна проводиться регулярно, то есть принимать напиток можно несколько дней подряд, а перерыв сделать достаточно на неделю.

Отличными лечебными и профилактическими свойствами характеризуются липа, калина. Что бы отвар был приятнее на вкус можно добавить мед, только добавлять его рекомендуется в теплое питье, чтобы он не потерял своих целебных свойств.

Кто из нас сейчас рискует не пользоваться дарами природы и не запасается на зимний период малиной или черной смородиной? Эти ягоды, которые без варки перетираются с сахаром, являются отличной основой для приготовления горячего чая или теплого напитка, с помощью которого может производиться профилактика гриппа и простуды. Также малину можно добавлять в обычный черный чай, так же, как лимон или мед.

Ярко выраженное профилактическое свойство приписывают пихтовому маслу. Оно может использоваться как основа для ингаляционных процедур, а также как средство для растирания. Пихтовое масло можно использовать для растирания у детей, которые уже заболели, а также для профилактики. Насморк легко забыть, если пихтовое масло закапать в нос. Оно хорошо излечивает кашель посредством втирания в область грудной клетки, а также путем ингаляций.

Не обойтись в профилактических мероприятиях и без лимона. Запаситесь на зиму перекрученным на мясорубке лимоном вместе с цедрой с добавлением сахара. Достаточно одной ложки такой смеси, добавленной к чаю, чтобы уменьшить шансы болезни.

Повысить иммунитет у детей помогут и такие банальные процедуры, как закаливание и спортивные упражнения. В детских садах элементарные уроки физкультуры проводятся обязательно, а вот детки, которые находятся на домашнем воспитании, часто лишены физических нагрузок. Дома это можно делать каждое утро вместе с ребенком, под веселую детскую музыку, поднимая этим еще и настроение. Профилактика гриппа и простуды невозможна без прогулок на свежем воздухе.

#### **Рекомендации для здоровых людей:**

- 1) от лиц с симптомами гриппа держаться на расстоянии 1 метр (сезонный 5 метров);
- 2) при уходе за больным гриппом использовать маску;
- 3) не касаться своего рта и носа, слизистой глаз;
- 4) частое мытьё рук водой с мылом, особенно после кашля или чихания;
- 5) стараться как можно реже находиться в местах большого скопления людей;
- 6) как можно чаще проветривать жилое и рабочее помещения;
- 7) 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 закрепленной 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.

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!**

Информацию подготовила:  
ведущий специалист Администрации  
по вопросам экологии – О.С.Суворова