# Профилактика гриппа

**Грипп** – это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространённая повсеместно, особенно опасная для маленьких детей (до 2-х лет) и пожилых людей (старше 65 лет).

**Эпидемии гриппа** случаются каждый год, обычно зимой, а в последние годы и весной. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечнососудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы.

Тяжесть болезни зависит от многих факторов, в т.ч. общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. Гипертоксическая форма опасна развитием отёка лёгких, а также отёка мозга у отдельных больных. Возникает серьёзная опасность летального исхода, особенно для больных из «групп риска».

**При возникновении эпидемии гриппа рекомендуются**:

* Полноценное питание, богатое витаминами, особенно аскорбиновой кислотой (квашенная капуста, лимоны, черная смородина, сироп шиповника, облепиха, мед, клюква, черника. брусника), употребление продуктов, содержащих фитонциды (лук, чеснок).
* Препараты, повышающие защитные силы организма (экстракты элеутерококка, настойка аралии, женьшеня и др.) курсами 25-30 дней
* Поливитамины, витаминно-минеральные комплексы;
* Ремантадин по 1 таблетке в день в течение 7 дней детям с 7-ми лет и взрослым.
* Арбидол, грпппферон, афлубин, интерферон, ИРС-19, виферон, генферон, циклоферон, деринат - в соответствии с наставлениями по их применению;
* Смазывание носовых ходов оксолиновой мазью не менее 3-х раз в день.
* Регулярные прогулки на свежем воздухе, избегание мест массового скопления людей;
* Ограничение посещений знакомых, родственников, походов в гости, прием гостей у себя, особенно если в семье есть дети;
* Влажная уборка с применением моющих средств, проветривание помещений.
* Своевременная изоляция заболевших из коллектива.

**Самолечение при гриппе недопустимо.** Привозникновении симптомов

заболевания необходимо остаться дома и вызвать врача, который назначит соответствующее лечение.

При заболевании до прихода врача рекомендуется обильное питьё - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды (боржоми с молоком и другие).

Народные средства – напиток из шиповника, липа с калиной, малина с медом, прополис, пихтовое масло, чеснок с медом и другие.

**Необходимо**  изолировать больного от других членов семьи, ухаживающему за больным надо пользоваться маской (смена одноразовой маски каждые 4 часа, марлевую маску необходимо проглаживать горячим утюгом через 4 часа, в конце дня кипятить 15 минут).

Предметы больного (игрушки, соски, носовые платки, посуду, полотенца) кипятите не менее 15 минут.

Регулярно надо проветривать помещение, где находится больной, проводить влажную уборку с применением моющих и дезинфицированных средств.

**Наиболее эффективным методом профилактики гриппа в мире признана ВАКЦИНАЦИЯ.**

Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке защитных антител, которые образуются (в среднем) в течение 2 недель после прививки.

Поэтому, когда в организм попадает вирус гриппа антитела связываются с вирусом и предотвращают заболевание.

Современные противогриппозные вакцины высокоиммуногенные, эффективные и низкореактогенные , применяются для взрослых, в том числе лиц старше 60 лет, и детей с 6-ти месячного возраста.

Состав вакцин меняется ежегодно.

Вакцинация против гриппа, в первую очередь, показана для так называемых «групп риска» - лиц, страдающих хроническими соматическими заболеваниями, пожилых людей, медицински работников, педагогов, работников коммунальной сферы, школьников и детей, посещающих детские дошкольные учреждения