

соблюдают режим дня, правильно питаются, принимают поливитаминные препараты, занимаются физкультурой, проводят закалывающие процедуры, не имеют “вредных привычек” (все это способствует повышению неспецифического иммунитета);

2) основным методом профилактики гриппа является - **вакцинация** (она формирует специфический иммунитет).

В процессе вакцинации в организм вводят частицу инфекционного агента. Инфекционный агент, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, но стимулирует иммунную систему к выработке антител. Поэтому, когда в организм попадает вирус гриппа, не нужно дополнительное время для выработки антител - они уже имеются в организме после вакцинации. Антитела связываются с вирусом и, соответственно, человек не заболевает (или заболевание протекает в легкой форме). Вакцинацию нужно проводить не менее, чем за 2-3 недели до эпидемического сезона.

Помните! Необходимо сочетать оба пути повышения иммунитета.

Если Вы заболели, очень важно выполнять рекомендации лечащего врача...

Все больные, не зависимо от тяжести заболевания, должны оставаться дома и соблюдать: постельный режим до нормализации температуры тела, респираторный этикет, придерживаться молочно-растительной диеты, обогащенной витаминами (аскорбиновая кислота, поливитамины), употреблять большое количество жидкости

(клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды с молоком). При наличии повышенной температуры (выше 38°C) нужно принимать жаропонижающие препараты.

Обратите внимание!

1) Аспирин (или содержащие аспирин препараты) нельзя применять для снижения температуры из-за риска развития осложнений. Для снижения температуры используется парацетамол (и содержащие парацетамол препараты).

2) Вирус гриппа паразитирует в клетке человека. Антибиотики не действуют на вирус гриппа. **Антибиотики назначает только врач по специальным показаниям.**

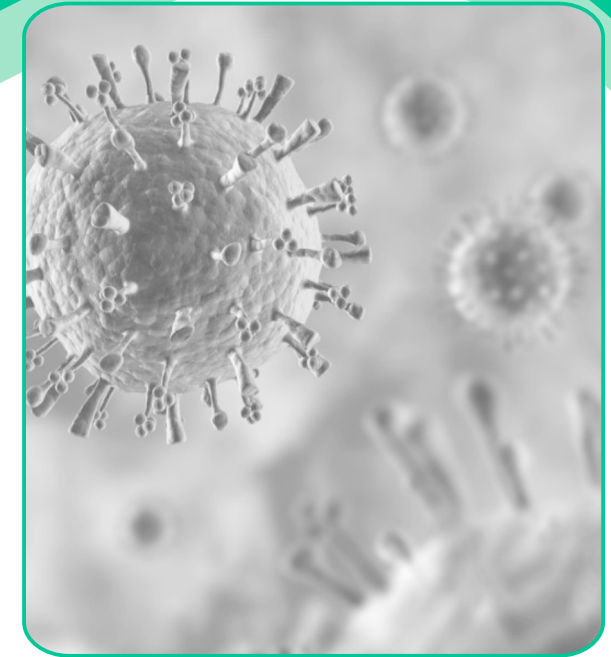
При появлении нижеперечисленных симптомов необходимо вызвать скорую помощь:

удушье, учащенное дыхание, цианоз («синюшность» кожных покровов), обезвоживание, проявляющееся в сухости слизистых, снижении упругости (тургора) кожных покровов, измененный умственный статус (затуманенность сознания, бред).

**Более подробную информацию
Вы можете получить на сайте**

<http://profilaktika.tomsk.ru>

**ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
ул. Красноармейская, 68, т. (3822) 46-85-00**



Профилактика ГРИППА

Грипп – это острое вирусное заболевание, поражающее дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма.

Симптомы гриппа:

высокая температура, кашель, боль в горле, насморк (или заложенность носа), ломота в теле, головная боль, озноб и повышенная утомляемость. В некоторых случаях возможно появление поноса и рвоты.

Необходимо отметить, что для **гриппа характерно большое количество осложнений**, таких как: пневмония, синдром Рейе у детей, миокардит, перикардит, мышечные осложнения (миозиты), поражения ЦНС (менингит, энцефалит), вторичные бактериальные инфекции (ринит, синусит, отит, бронхит), поражение почек. Кроме этого грипп провоцирует декомпенсацию и обострение хронических заболеваний.

Группы риска:

1) группа высокого риска по развитию неблагоприятных последствий гриппа (см. выше): дети первых 2-х лет жизни, лица пожилого возраста, лица страдающим хроническими заболеваниями;

2) группа высокого риска по заражению гриппом: медицинский персонал, работники сферы бытового обслуживания, учебных заведений, школьники.

Зная, что грипп заболевание вирусное, мы должны:

1) создать условия, чтоб в наш организм не попал вирус;

2) позаботиться о том, чтобы у нашего организма хватило сил противостоять заражению.

Чтобы не допустить попадание вируса гриппа в организм необходимо знать **источник вируса и пути его передачи**.

Источником является больной человек, начиная с конца инкубационного периода, который длится 1-2 дня, и весь лихорадочный период. Выделение вируса прекращается через сутки после нормализации температуры.

Особенно опасны больные со стертыми формами гриппа, так как они чувствуют себя хорошо, ведут активный образ жизни, при этом заражают большое число окружающих.

Существуют два **пути передачи вируса гриппа**:

1) **Воздушно-капельный путь** (наиболее распространенный). При кашле, чихании, разговоре или просто дыхании со слизистых оболочек дыхательных путей больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц.

2) **Контактно-бытовой путь**. Частицы оседают на окружающие предметы*. Прикоснувшись к предметам, на которых находятся вирусы гриппа, а затем к собственному рту, носу или глазу человек может заболеть.

*Исследования показали, что вирус гриппа способен выживать на окружающих предметах в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

Подводя итог выше сказанному, "входными воротами" для вируса гриппа является слизистая дыхательных путей здорового человека.**

Чтобы снизить вероятность попадания вируса гриппа в организм необходимо соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы:

- при общении с людьми, которые могут быть больными, используйте защитные маски, соблюдайте дистанцию (не менее 2-х метров);
- избегайте многолюдных мест либо сократите время пребывания в подобных местах;
- не прикасайтесь к глазам, носу или рту грязными руками;
- тщательно и часто мойте руки теплой водой с мылом (в течение не менее 15-20 секунд) или пользуйтесь средствами для обработки рук на основе спирта или других дезинфицирующих средств;
- регулярно проветривайте помещения и делайте влажную уборку с использованием препаратов, содержащих хлор, перекись водорода, моющих средств (мыло), йодофоров (антисептики на основе йода), спиртовых растворов и дезинфицирующих гелей.

Что позволяет повысить сопротивляемость организма вирусу гриппа?

Доказано: 1) грипп реже атакует людей, которые ведут здоровый образ жизни:

**Использование нижеперечисленных препаратов приведет состояние иммунитета клеток слизистой носа в состояние боевой готовности: инфагель, оксолиновая мазь, гриппферон, интерферон.