



## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ И ГРИППА**

### **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», которая является препаратом нового поколения. Она кроме поверхностных белков всех 3 вирусов гриппа содержит иммуномодулятор «полиоксидоний», что позволило в 3 раза снизить содержание вирусных белков в дозе, т.е. уменьшить антигенную нагрузку на организм без особой потери иммуногенности. Вакцина рекомендована для взрослых, детей с 6-ти мес. и пожилых людей старше 65 лет с хроническими сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями.

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

**Нужно ли иметь противовирусные препараты ?** Решение, конечно за Вами. Мы рекомендуем все-таки проконсультироваться с врачом .

Помните 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

- от лиц с симптомами гриппа держаться на расстоянии 1 метр (сезонный 5 метров)
- при уходе за больным гриппом использовать маску
- не касаться своего рта и носа, слизистой глаз
- частое мытьё рук водой с мылом, особенно после кашля или чихания
- стараться как можно реже находиться в местах большого скопления людей
- как можно чаще проветривать жилое и рабочее помещения
- старайтесь не использовать чужой компьютерной «мышкой», телефонной трубкой, ручкой для подписания документов.

## Рекомендации для лиц с симптомами гриппа

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

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

Маски можно использовать и сшитые самостоятельно из не менее 4-х слоёв марли, бинта. В случае использования тканевой маски, её следует тщательно стирать после каждого применения и проглаживать утюгом. Таким образом, её можно использовать многократно. Не забывайте, что носить её можно не более 2-х часов.

Маски рекомендуется носить больным или болевающим гриппом и ОРВИ для защиты окружающих людей и близких. В период подъёма заболеваемости рекомендовано носить маски здоровым людям при посещении массовых мероприятий, в общественных местах, где возможно заражение.