

## Как предотвратить заражение гриппом в период эпидемии

Если эпидемия гриппа уже началась, чтобы не заразиться необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

**В помещениях или транспорте надевать повязку (одноразовые маски меняют через каждые два часа);**

**Без особой надобности не следует посещать многолюдные места, лучше остаться дома;**

**На улице обрабатывать руки дезинфицирующим средством и не прикасаться к лицу, а по возвращении домой или по приходу на работу их надо тщательно мыть.**

**В период эпидемии необходимо включить в рацион больше витаминных продуктов и не подвергать организм лишнему стрессу пытаясь придерживаться строгих диет с целью похудения.**

**В помещениях надо проводить ежедневную влажную уборку и систематическое проветривание.**

### Медикаментозная профилактика

Для предотвращения заражения ОРВИ можно использовать следующие препараты: афлубин (три раза в сутки в возрастной дозировке на протяжении трех недель), альфа-интерферон (распыляется в нос два раза в сутки, пока не закончится эпидемия), оксолиновая мазь используется для смазывания носовых ходов.

Главное в профилактике гриппа – повышение иммунитета на протяжении всего года при помощи закаливания, оздоровительных мероприятий, ведите активные образ жизни и сбалансировано питайтесь.

## Что делать если заражение все же произошло

Грипп - заболевание, которое нельзя перенести «на ногах». Люди, поступающие таким образом, подвергают риску свое здоровье (а может быть и жизнь) и являются источником дальнейшего распространения инфекции.

**Больного человека необходимо уложить в кровать в отдельной комнате (в крайнем случае за ширмой или стенкой). Грипп – заболевание, требующее строгого постельного режима (особенно в первые дни).**

**Вызвать врача на дом – для больных в период эпидемии предусмотрено медицинское обслуживание на дому.**

**Перед тем как зайти к больному родственнику надо надеть одноразовую маску, которую рекомендуется менять после каждого посещения.**

**Выделить больному индивидуальную посуду и полотенца. После использования тарелку, чашку и ложки тщательно вымыть содой и ополоснуть кипятком.**

**В помещении надо делать влажную уборку не реже двух раз в день и проветривать 2-3 раза. Хорошо если в доме есть ультрафиолетовая лампа.**

**Обеспечить больного бумажными носовыми платочками, которые необходимо выбрасывать непосредственно после использования.**

**Ни в коем случае не заниматься самолечением, осложнения гриппа очень опасны и могут привести к летальному исходу. Нельзя принимать какие либо препараты, без консультации с лечащим врачом (антибиотики, например, абсолютно бесполезны при гриппе и ОРВИ, их назначают только тогда, когда развиваются осложнения этих заболеваний).**

МАДОУ "Детский сад № 58"



Профилактика  
гриппа

МАДОУ "Детский сад № 58"

618417, Пермский край, г. Березники,  
ул. В. Бирюковой, д.3

Телефон: 8(3424)20 14 04

Тел.8(3424) 23 22 78

## Заголовок

Вакцинацию населения от гриппа необходимо проводить перед наступлением эпидемического сезона. Для наших широт оптимально прививаться в период с сентября по ноябрь, но и на протяжении декабря еще не будет поздно, поскольку пик заболеваемости гриппом приходится на середину и конец зимы.

### Виды вакцин

Существует три категории вакцин для профилактики гриппа:

**Живые или цельновирионные** – препараты первого поколения, компонентами которых служат живые, но ослабленные возбудители заболевания.

**Расщепленные или сплит-вакцины** – относятся ко второму поколению профилактических средств, содержат расщепленные вирионы, при этом в них сохранены все белки вируса.

К третьему поколению относятся **субъединичные вакцины**, в состав которых входят только поверхностные антигены, такие препараты не содержат вирионных белков.

При выборе вида препарата для профилактической прививки необходимо учесть, что пациентам с иммунодефицитами различного происхождения противопоказано применение живых вакцин. А расщепленные препараты запрещены к использованию у людей с аллергическими реакциями (особенно на яичный белок), а также в остром периоде любого заболевания, сопровождающимся повышением температуры тела и лихорадочным состоянием.

## Группы риска, которым рекомендована обязательная иммунизация

Большому риску инфицирования подвержены люди, которые по роду деятельности должны общаться с большим количеством окружающих, а также те, кто имеет ослабленный иммунитет по возрастным причинам или из-за состояния здоровья. Можно выделить следующие группы риска:

**Дошкольники, посещающие детские сады и дети школьного возраста;**

**Студенты училищ, техникумов и высших учебных заведений;**

**Медицинские работники;**

**Педагоги;**

**Люди пенсионного возраста;**

**ВИЧ инфицированные и больные с различными иммунодефицитными состояниями;**

**Пациенты с заболеваниями органов дыхательной системы хронического течения (например, часто обостряющиеся бронхиальная астма, хронический бронхит);**

**Люди с патологиями сердечнососудистой системы и гемоглобинопатиями (серповидноклеточная анемия);**

**Пациенты с сахарным диабетом, а также патологиями мочевыделительной системы;**

**Подростки, употреблявшие аспирин на протяжении длительного времени.**

### Неспецифические профилактические меры

Эта профилактика ОРВИ заключается в простых мероприятиях, доступных каждому человеку. Что можно сделать, чтобы предотвратить заражение гриппом в период эпидемии:

**В первую очередь потребуется сбалансировать рацион, достаточно включить в ежедневное меню различные фрукты (свежие, замороженные или сушеные),**

**сезонные овощи и пить заваренные травяные сборы, имбирный чай, морсы.**

**Режим дня должен быть спланирован так, чтобы после работы организм получал полноценный отдых. Для того чтобы не развивалась гиподинамия и человек дышал свежим воздухом можно просто ежедневно гулять в парке или ходить на работу пешком, если позволяет расстояние.**

**Обязательно принимать витаминные препараты и включить в меню фрукты и овощи, богатые аскорбиновой кислотой (киви, смородина, цветная и синяя капуста).**

**Разработать план оздоровления организма, включающий закаливание, массаж, физиопроцедуры и стараться придерживаться его.**

**Не использовать медицинские препараты бесконтрольно, только по рекомендации врача. Некоторые медикаменты могут привести к значительному нарушению функционирования иммунной системы.**

**По возможности вести активный образ жизни, стараясь выделять время для занятий спортом (пусть это будет утренняя зарядка) и закаливающих процедур (контрастный душ, например).**

**Для стимулирования активности иммунной системы могут использоваться иглорефлексотерапия, фитотерапия, а также точечный массаж. Но перед тем как увлекаться этими процедурами, необходимо найти грамотного специалиста, который не навредит вашему здоровью.**