

## Памятка по профилактике гриппа

Профилактика это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение инфекции и ограничения её распространения. Профилактика гриппа состоит из неспецифической (до заболевания и во время заболевания) и специфической (плановой и экстренной).

### 1. Неспецифическая профилактика гриппа (ноябрь-апрель)

#### 1.1. До заболевания

- закаливание; физическая культура;
- дыхание через нос; увлажнение воздуха; частое проветривание помещения;
- частое мытье рук с мылом;
- питание: больше овощей и фруктов; стакан кефира в день; чеснок (сырой);
- ограничение кофе, сигарет, спиртного;
- растительные иммуностимуляторы: женьшень, имбирь, китайский лимонник, эхиноцея, бурая водоросль, цветочная пыльца (перга);
- витаминотминеральные комплексы: “Центрум”, “Алфавит”, “Комплевит” и др.;
- сон не менее 7 часов в сутки;

#### 1.2. Во время заболевания

- ограничить контакт с окружающими, особенно в первые 3 дня (не разносите инфекцию);
- чаще менять носовой платок, а лучше заменить его на гигиенические салфетки;
- чаще менять полотенце, поддерживать чистоту в комнате где находится больной;
- больше пить - чай, соки, отвары овощей (простой тест: если моча имеет не насыщенный желтый цвет, а почти прозрачный, жидкости в организме достаточно);
- после болезни необходимо сменить зубную щетку.

### 2. Специфическая профилактика гриппа

#### 2.1. Плановая (или вакцинация).

Проводится перед началом очередного сезона (ноябрь). Прививку можно делать всем, за исключением людей, чувствительных к куриным яйцам.

#### **Помните:**

1. Прививка защищает от гриппа в 75-90% (если и развивается грипп у привитого, то он протекает значительно легче и без осложнений);
2. Обязательны прививки в группах “повышенного риска” (студенты, медицинские работники);
3. Иммунитет развивается через 2-3 недели после прививки
4. Прививка против гриппа не уберезет Вас от **других** ОРВИ, поскольку их вызывают различные вирусы (более 75 видов), которые менее опасны.

## **2.2.Экстренная**

Проводится в период подъема заболеваемости , особенно **в семьях, в учебной группе, в общежитии - там, где уже появились случаи заболевания гриппом**

- смазывание носовых ходов оксолиновой мазью 0,25% 2-3 р. в день или лейкоинферонозная мазь 2 раза в день;
- арбидол по 0,2 г (2 таблетки) ежедневно – 14 дней или ремантадин по 2 таблетки в день в течение 7 дней.
- Иммунал по 1 т. 3 раза в день (не более 8 недель);
- Гриппферон (капли в нос)
- Интерферон (лейкоцитарный или рекомбинантный) по 5 кап. В каждый носовой 2 раза в сутки.

При появлении клинических признаков гриппа: лихорадка, заложенность носа, першение в горле, сухой навязчивый кашель, рвота, носовое кровотечение, судороги – ограничить контакт с окружающими и вызвать врача для определения тактики (лечение на дому или в стационаре).