

## Памятка для населения. Профилактика ГРИППА и ОРВИ



Что такое грипп?

**Грипп** – это острая инфекция, передающаяся воздушно-капельным и контактно-бытовым путем. Вирус склонен к мутации, отличает стремительное развитие. Поражает дыхательные пути, протекает с лихорадкой, слабостью и кашлем.

**Симптомы гриппа.**

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 - 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

**Почему важна профилактика гриппа**

Опасность заболевания кроется в риске возможных осложнений, которые включают: воспаление легких, менингит, миокардит, ИМВП, обострение хронических заболеваний, отек головного мозга. Токсическое действие гриппа – сильнейший удар по здоровью человека.

Именно поэтому особое внимание уделяйте мерам профилактики, цели которой – предупредить инфицирование, повысить защитные функции организма и сделать течение заболевания более легким.

Профилактика любых ОРВИ предполагает обширный комплекс мер, включающих соблюдение личной гигиены, прием витаминов и противовирусных средств. Специфическая профилактика включает плановую вакцинацию для предотвращения массовой заболеваемости. Неспецифическая – это действия, направленные на повышение иммунного статуса человека.

### Специфическая профилактика

Иммунизация против гриппа снижает риск заражения гриппом и защищает от появления осложнений. При введении в организм вакцины происходит выработка защитных антител, которые стимулируют иммунную систему для борьбы с инфекцией.

Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

### Как работает вакцина от гриппа

Вакцина от гриппа содержит ослабленные штаммы вируса или его частицы. Его количество в вакцине настолько незначительно, что не сможет поразить организм, однако иммунитет распознает его и сможет с ним бороться. Каждый год появляются новые штаммы, вирус мутирует и ученые модернизируют вакцину. В России для этого существует отдельный институт [НИИ гриппа](#).

Составы для вакцинации изготавливаются из живого вируса гриппа, который «убит» и поделен на части. Когда вакцина попадает в организм, она [запускает](#) выработку антител к вирусу. Они вырабатываются через 7-14 дней. Эти антитела обеспечивают защиту от заражения вирусами, которые будут активны именно в этом сезоне. Защиты обычно хватает на 6-12 месяцев, в зависимости от типа прививки. После прививки допустимы легкие общие и местные реакции организма: недомогание, покраснение в месте укола, повышение температуры до 37 - 37,5 °С. В течение 1-3 дней они проходят.

### Гигиенические меры – первая линия защиты

Гигиена — важнейший элемент профилактики гриппа и ОРВИ. Она включают в себя несколько рекомендаций, которые нужно соблюдать:

1. **Правильное мытье рук.** Мыть руки следует теплой водой с мылом не менее 20 секунд, уделяя особое внимание зоне под ногтями, между пальцами, запястьями. После мытья тщательно высушивайте руки чистым полотенцем.

2. **Использование антисептиков.** Антисептик на спиртовой основе (с содержанием спирта не менее 60%) наносится на сухие руки в количестве, достаточном для покрытия всей поверхности кожи. Необходимо растереть его до полного высыхания.

**3. Ношение масок.** Мaska для уменьшения рисков возникновения ОРВИ должна плотно прилегать к лицу, закрывая нос, рот, подбородок. Меняйте это индивидуальное средство защиты каждые 2–3 часа или сразу после увлажнения. Избегайте повторного использования одноразовых средств.

**4. Тщательная уборка помещений.** Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

**5. Избегайте массовых скоплений людей.** В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

#### Продукты для укрепления иммунитета

Здоровое питание является ключевым фактором здоровой иммунной системы и профилактики множества заболеваний. Известно, что плохое питание ослабляет иммунную систему, что делает человека более восприимчивым к болезням. Аналогичным образом, достаточное потребление белка имеет решающее значение для оптимального производства антител.

Овощи, фрукты, богатые витаминами С, А (цитрусовые, болгарский перец, морковь).

Пробиотики (йогурт, кефир) для поддержания здоровой микрофлоры кишечника.

Белковые продукты (курица, рыба, бобовые) для синтеза иммунных клеток.

#### Режим сна и физические нагрузки

1. Полноценный сон (7-9 часов) важен для восстановления, нормализации работы иммунной системы. Его недостаток ослабляет защитные силы организма.

2. Регулярные умеренные аэробные упражнения (ходьба, бег, плавание) стимулируют кровообращение, улучшают общую сопротивляемость организма.