**Для профилактики гриппа и ОРВИ**

Памятка для населения по профилактике гриппа и ОРВИ

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом [гриппа,](http://www.influenza.spb.ru/institute_for_population/gripp_prof) включают: высокую температуру, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всём теле, головную боль, озноб и слабость. К группе повышенного риска относятся: лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями и лица со сниженным иммунитетом.

Инкубационный период длится от 1 до 7 дней. Необходимо помнить, что за медицинской помощью надо обращаться в первый же день заболевания. Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение в первые часы развития болезни, которое позволит избежать осложнений. В случае [заболевания](https://minzdrav.ryazangov.ru/programs/gosprogrammy/buklet_gripp_01.pdf) оставайтесь дома, вызвав участкового врача или «скорую помощь».

Для лечения гриппа применяются противовирусные препараты. Эти препараты должны назначаться только врачом! Для снижения высокой температуры рекомендуются жаропонижающие средства, такие как парацетомол (панадол). Не применяйте препараты, содержащие аспирин, т.к. он противопоказан при вирусных [заболеваниях.](https://minzdrav.ryazangov.ru/programs/gosprogrammy/buklet_likhoradka_05.pdf)

Как защитить себя от инфекции?

• Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле;
• Чаще мойте руки с мылом;
• Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми
• Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребляйте «здоровую» пищу, проявляйте физическую активность.

Если Вы заболели гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, не отправляйтесь в поездку, не ходите в магазин, не посещайте общественные места. Если вам надо выйти из дома, надевайте маску для лица.

Вакцинация против [гриппа](https://minzdrav.ryazangov.ru/programs/gosprogrammy/grip.jpg)

В Российской Федерации, как и во всех развитых странах мира, основным средством профилактики являются противогриппозные вакцины. Установлено, что они снижают уровень заболеваемости инфекциями верхних дыхательных путей, а среди заболевших смягчают клиническую картину, снижают длительность течения инфекции и предупреждают развитие тяжелых осложнений и летальных исходов.
Выпускаемые отечественными предприятиями вакцины соответствуют стандартам ВОЗ по противовирусной структуре.
Наряду с защитой всех групп населения особое внимание следует уделять профилактике гриппа среди особо нуждающихся категорий. К таким категориям, в первую очередь, относятся лица:
• из группы "высокого риска" неблагоприятных последствий заболевания гриппом (люди преклонного возраста; люди, страдающие хроническими соматическими заболеваниями; часто болеющие ОРВИ; дети дошкольного возраста)
• из группы населения "высокого риска" заражения [гриппом](https://minzdrav.ryazangov.ru/programs/gosprogrammy/jNOzUQvk6A4.jpg) (медицинский персонал, работники сферы бытового обслуживания, транспорта, учебных заведений, школьники и пр.).

Ежегодно вирус гриппа видоизменяется, поэтому каждый раз приходится встречаться с «обновленным» вирусом. Поэтому невозможно один раз переболев, получить пожизненный иммунитет. Вот почему вакцинопрофилактику - прививку против гриппа - надо повторять ежегодно осенью в предэпидемический по [гриппу](https://minzdrav.ryazangov.ru/programs/gosprogrammy/VLtflvqLGCk.jpg) период.

В детскую отечественную противогриппозную вакцину «Гриппол плюс» не добавляются консерванты, и потому она практически не вызывает аллергии. А вакцина для взрослых «Гриппол» содержит иммуномодулятор полиоксидоний, который помогает организму бороться не только с гриппом, но и другими ОРВИ.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ у взрослых

• Кагоцел – по схеме 2 дня по 2 табл. в день, перерыв 5 дней и ещё 2 дня по 2 табл. в день (суточная доза 24мг), или
• Арбидол – при непосредственном контакте с больным гриппом или ОРВИ – по 200 мг в день в течение 10-14 дней в период эпидемии и других ОРВИ или
• Интерферон: нативный (человеческий) интерферон и рекомбинантный a-интерферон.
Нативный (человеческий) лейкоцитарный интерферон выпускается в ампулах, разводится перед применением кипяченой водой комнатной температуры и закапывается в нос по 2-3 капли в каждую ноздрю 1 раз в день.
Рекомбинантный интерферон - Реаферон, Гриппферон - те же капли в той же дозировке. Виферон - в форме ректальных свечей и интраназальной мази (для носа).
• Для беременных женщин (начиная с 14-ой недели беременности) можно использовать Интерферон альфа-2b в суппозиториях по 150000МЕ 2 раза в день (суточная доза 300000МЕ) в течение 5 суток.
• Озельтамивир (тамифлю) 75 мг 1 раз в день в течение 7 дней.
• Амиксин (индуктор интерферона) по 0.125 х 1 раз в неделю.
• Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
• При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа – мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Полезно промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. (Рецепт настоя: 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять 30 минут.)