

## **Профилактика гриппа**

Грипп – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°C), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем.

Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Грипп крайне опасен своими осложнениями: пневмония, бронхит, отит, гайморит, синусит, пиелонефрит, миокардит, миозит, менингит, гломерулонефрит, перикардит, энцефалит.

### **Как защитить себя от гриппа?**

Основной мерой профилактики гриппа является вакцинация противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

### **Профилактика**

Профилактика простуды и гриппа – целый комплекс мер. Прежде всего, это коррекция образа жизни и питания, и только потом применение народных средств или лекарственных препаратов.

Прежде чем надевать маску и пить лекарства, пересмотрите некоторые привычки. В период эпидемии лучше избегать мест массового скопления людей. Отдавайте предпочтение прогулкам по свежему воздуху, займитесь зимними видами спорта (катанием на лыжах, коньках и т.д.). Однако помните, что одеваться следует по сезону: вспотев, переохладиться гораздо легче.

Пересмотрите свое питание. В организм должно поступать достаточное количество белка – тогда иммунная система сможет полноценно работать в борьбе с вирусами и вредными бактериями. Употребляйте в пищу постное мясо (филе птицы или говядины), рыбу, творог и кисломолочные продукты. К тому же животные продукты — источник витаминов А, D, В12 и других, необходимых для нормальной жизнедеятельности.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь. Это поможет снизить концентрацию вирусов и бактерий в воздухе на 80–90%. Как правильно проветривать? Нужно широко открыть форточки на 20–30 минут и повторять это 2–3 раза в день, а не держать маленькую щель в окне постоянно.

Помните: чем холоднее на улице, тем меньше влаги в окружающем воздухе. Батареи отопления могут лишь согреть его, но не увлажнить. Из-за

чрезмерной сухости слизистые носоглотки часто пересыхают, появляются корки. Это не только причиняет дискомфорт, но и нарушает функции местного иммунитета, поэтому воздух нужно увлажнять дополнительно. Если возможности купить увлажнитель воздуха нет, можно развесить на батареях мокрые махровые полотенца и менять их по мере высыхания. В квартирах, где установлен аквариум, проблем с сухим воздухом не возникает. Кроме того, регулярно проводите дома влажную уборку.

Увлажняйте и слизистую носу. Помогут в этом промывания физиологическим раствором. К тому же, промыв нос после пребывания в общественном транспорте или другом месте скопления народа, можно смыть со слизистой и вирусы. Для приготовления такого раствора достаточно 9 г (чайной ложки с горкой) соли на литр воды. Соленость такого средства равна солености крови, и потому раствор не нарушает защитных функций слизистой.

Закаляйтесь. Закаливание улучшает терморегуляцию, а значит, защищает от переохлаждения. Не стоит сломя голову прыгать в прорубь или выливать на себя ведро ледяной воды. Начинать нужно постепенно. Закалиться помогут: воздушные ванны в хорошо проветренном помещении, продолжительность — не более 3 минут. Энергичные растирания влажным полотенцем до ощущения тепла и покраснения кожи. Сначала полотенце должно быть теплым (32–34 градуса), постепенно температура воды снижается до комнатной. Обливание ног. Начинать с воды комнатной температуры, раз в 10 дней можно понижать температуру на 2–3 градуса. И обязательно хорошо растереться после процедуры. В любом случае закаливание — процесс долгий, требующий терпения и постоянства.

Что касается маски — она нужна уже заболевшим, чтобы задержать хотя бы часть вирусов, распространяемых во время чихания и кашля. Защитить от них здоровых маска не может — ячейки в материале слишком велики. К тому же нередко вирус распространяется не по воздуху, а с грязными руками: больной чихнул в ладонь, подержался за поручень в транспорте или корзину в продуктовом магазине. Поэтому не стоит в общественных местах тереть нос, глаза, вообще прикасаться к лицу, а вернувшись домой, обязательно нужно тщательно вымыть руки с мылом.

### **Что делать, если Вы заболели гриппом?**

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача.

**ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики  
Костромской области».**