

## Профилактика гриппа и ОРВИ в период эпидемии

### *Вакцинация*

Вакцинация – самый эффективный метод профилактики.

Предпочтительное время вакцинации – до начала эпидемии, примерно в октябре или ноябре. Тем не менее ввести препарат можно и в сезон инфекций. Это значительно уменьшит шансы заражения и вероятность серьезных последствий. Прививки необходимо делать ежегодно, так как выработанный иммунитет со временем ослабевает. Кроме того, циркулирующие штаммы меняются от сезона к сезону, и состав рекомендуемой вакцины по этой причине – тоже.

### *Противовирусные препараты*

Для предотвращения эпидемии гриппа вакцинироваться должно около 75% населения планеты. Поэтому, несмотря на высокую эффективность прививок, широко распространены и другие, неспецифические, методы профилактики. Они заключаются в применении химиопрепаратов с противовирусным действием. Их рекомендуют принимать на протяжении эпидемии. Однако все они имеют множество противопоказаний и побочных эффектов, поэтому должны назначаться исключительно лечащим врачом после оценки всех рисков и преимуществ такой профилактики.

### *Санитарно-гигиенические мероприятия*

Во избежание острых респираторных вирусных инфекций необходимо придерживаться также следующих правил:

- Стараться находиться вдалеке от мест большого скопления людей;
- Регулярно тщательно мыть руки и сушить их;
- Предотвращать контакты с заболевшими, имеющими симптомы ОРВИ или гриппа;
- Соблюдать правила респираторной гигиены: во время кашля или чихания прикрывать рот и нос одноразовой салфеткой, а потом сразу выбрасывать ее;
- Не прикасаться грязными руками к лицу, особенно ко рту, глазам, носу;
- Придя домой, тщательно мыть не только руки, но и лицо;
- Оставаться дома в случае недомогания, появления насморка, кашля, повышения температуры, чтобы избежать распространения вирусов.

Если придерживаться этих правил, вакцинировать группы людей, находящихся в зоне риска, по назначению врача принимать иммунобиологические препараты, то можно значительно уменьшить масштабы ежегодной эпидемии.



Профилактика гриппа и ОРВИ