

# Профилактика гриппа



1. Вирусы гриппа распространяются через маленькие капельки жидкости, которые попадают в воздух, когда инфицированный человек кашляет или чихает), специалисты называют такой способ распространения воздушно-капельным). Если вы вдохнете эти капельки, содержащие вирусы, вы можете заразиться.
2. Вирусы гриппа могут сохраняться в течение многих часов на различных поверхностях, таких как дверные ручки, перила и поручни. Если вы прикоснетесь к зараженной поверхности, а затем дотронетесь до носа, глаз или рта, то таким образом вы также можете занести вирус в свой организм.

### **Соблюдение правил гигиены**

Еще до того, как у человека проявятся симптомы гриппа, он может заражать окружающих его людей – именно поэтому так важно соблюдать правила гигиены.

### **Используйте одноразовые бумажные платки**

Всегда кашляйте, чихайте и сморкайтесь только в одноразовые бумажные платки и тщательно прикрывайте нос и рот. После этого выбрасывайте платок в мусорную корзину.

Если под рукой у вас не оказалось одноразовых платков, используйте тканевые платки, только не чихайте в открытый воздух и в собственные ладони.

### **Часто мойте свои руки**

Мойте свои руки водой с мылом на протяжении 20 секунд . Мойте их после кашля, чихания и посещения туалета.

### **При кашле или чихании прикрывайтесь локтем**

Если Вы не можете найти платок, чихайте в свой локоть или плечо, а не в ладони. Если у Вас есть платок, сразу после использования выбрасывайте его и мойте руки.

### **Используйте дезинфицирующее средство для рук**

Используйте дезинфицирующее средство для рук, если у вас нет возможности вымыть руки с мылом и теплой водой. Такие средства, обычно спиртосодержащие, продаются в аптеках и супермаркетах и являются простым и эффективным средством гигиены.

### **Старайтесь не трогать лицо**

Старайтесь как можно меньше прикасаться к лицу, особенно к глазам, носу и рту. Это поможет предотвратить заражение вирусом через грязные руки после контакта с зараженными поверхностями.

### **Марлевые маски**

Эффективность марлевой маски зависит от ее качества. Маска может снизить риск заражения вирусом через капельки жидкости, а также поможет вам меньше прикасаться к носу и рту.

### **Избегайте мест скопления людей**

Грипп больше всего распространяется в людных местах: школы, детские сады, университеты, кружки и секции, общественный транспорт, торговые центры и так далее. Старайтесь по возможности сократить время пребывания в таких местах.

### **Не пожимайте руки и не целуйтесь в знак приветствия**

Пожатие рук и поцелуи – очень легкий способ передачи вируса гриппа от человека к человеку, поэтому лучше их избегать.

### **Не делитесь всем**

Не давайте другим свои бутылки с водой, чашки, столовые приборы, полотенца и постельные принадлежности. Мойте посуду в посудомоечной машине или горячей водой с мылом. Не «обнимайте» грязное белье и включайте режим горячей стирки.

Не находитесь близко к заболевшим друзьям или игрокам своей команды. Подождите, пока они почувствуют себя лучше, и затем можете снова с ними играть.

### **Не посещайте опасные регионы**

Вы можете снизить риск заболевания свиным гриппом, если не будете ездить в зараженные районы. Если у вас все же возникла необходимость посетить эти районы, будьте особенно внимательны к своему самочувствию, соблюдайте все правила гигиены. Всегда выполняйте все рекомендации местных здравоохранительных органов, особенно в том, что касается профилактических мер (ношение масок, карантины, закрытие общественных мест, ограничение движения и так далее).

### **При возвращении из опасного региона**

Следите за состоянием вашего здоровья и немедленно обратитесь к врачу, если вы наблюдаете любые симптомы гриппа. Сократите ваши контакты с другими людьми и соблюдайте все меры профилактики, перечисленные выше.

### **Наблюдайте за вашими детьми**

Будьте бдительны, следите за тем, не появляются ли у ваших детей симптомы гриппа. К ним относятся следующие проявления: жар, головная боль, озноб, боль и ломота в мышцах и суставах, боль в горле, насморк и усталость. Приучите детей соблюдать описанные выше правила гигиены (регулярно мыть руки, использовать одноразовые платки). Если у вашего ребенка проявляются

какие-либо симптомы гриппа, не пускайте его в школу или детский сад и вызовите врача.

### **Если вы заболели**

Оставайтесь дома и максимально сократите количество контактов с окружающими людьми. Не ходите на работу и на учебу, если вы больны, и не пускайте заболевших детей в школу.

### **Симптомами гриппа являются:**

- высокая температура
- кашель
- боль в гортани
- заложенность носа или насморк
- боль в мышцах
- головная боль
- озноб
- усталость
- иногда диарея и рвота

Помните, что не всегда поднимается высокая температура!

Даже у здоровых людей существует вероятность развития серьезных осложнений, поэтому при первом проявлении симптомов обязательно обращайтесь за медицинской помощью.

При какихстораживающих симптомах у детей нужно обращаться за неотложной помощью?

- учащенное или затрудненное дыхание;
- синюшные пятна на коже;
- отказ от питья;
- длительный сон или вялость;
- исчезновение симптомов гриппа, но через некоторое время их возобновление с высокой температурой и усилившимся кашлем;
- высокая температура с кожными высыпаниями.

Нужно ли идти в пункт неотложной помощи при легких симптомах заболевания?

Нет. В пункт неотложной помощи обращаются люди с тяжелой формой заболевания при появлениистораживающих симптомов. При легкой форме этого делать не следует, поскольку при сезонном гриппе или простуде Вы можете заразиться новым вирусом гриппа от других больных людей.

### **Пройдите вакцинацию**

При возможности пройдите вакцинацию против сезонного гриппа и свиного гриппа H1N1.

Безопасна ли вакцина против гриппа?

Ни одна вакцина не может быть безопасной на 100% для каждого.

Ежегодно вакцина против сезонного гриппа, которая включает в себя и компонент сезонного вируса гриппа А, изменяется, для того чтобы подстроиться под вирус, меняющий свой генотип.

Вакцина не вызывает никаких значительных побочных эффектов, кроме болезненности и покраснения в месте инъекции. Около 10-15% людей ощущают усталость или головную боль; у некоторых может даже немного повышаться температура.

Кроме того, даже у людей без видимых признаков аллергии или повышенной чувствительности вакцина может вызвать более серьезные реакции, но это происходит редко. Вакцина не должна вводиться всем подряд. Вакцина вырабатывается из куриных яиц, поэтому людям с аллергией на яйца вводить эту вакцину нельзя.

Эту вакцину собираются вводить миллионам людей. Существует вероятность того, что с некоторыми людьми может произойти что-то плохое приблизительно в то время, когда им введут вакцину. Если они попадут в автомобильную катастрофу через два дня после введения вакцины, в этом вряд ли будут обвинять вакцинацию.