

Осень – время прививок против гриппа.

Ежегодно с приходом холодов на нас обрушиваются грипп и острые респираторные вирусные заболевания, самые распространенные инфекционные болезни в мире. Эпидемия обычно начинается с территории Юго-Восточной Азии и быстро охватывает многие страны, двигаясь по планете. **В России ежегодно регистрируются от 20 млн. до 40 млн. больных гриппом и ОРВИ.** Одна из причин ежегодных эпидемий гриппа – высокая изменчивость вируса, появление новых штаммов, вызывающих новые разновидности заболевания.

Грипп крайне опасен своими осложнениями: бронхит, воспаление легких, среднего уха, миокардит, энцефалит, острый миозит и др. Самым распространенным является воспаление легких, занимающее пятое место среди причин смерти у детей и пожилых людей. После гриппа часто происходит обострение хронических заболеваний, особенно опасен грипп для детей и лиц пожилого возраста. Смерть может наступить от интоксикации, кровоизлияния в головной мозг, сердечной недостаточности. **Источником инфекции является больной человек.** Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты, содержащие вирус). **Поэтому в период подъема заболеваемости рекомендуется ограничить посещение мероприятий с большим количеством людей, носить марлевые повязки.** Инфекция также передается через грязные руки при рукопожатии, через игрушки, посуду, поэтому важно соблюдать правила личной гигиены и привить эти навыки детям.



Как защититься от гриппа? Некоторые люди считают, что чеснок и витамины, закаливающие процедуры и физкультура могут справиться с гриппом. Но они заблуждаются. Эти средства повышают общую сопротивляемость организма, снижают тяжесть течения заболевания, но от гриппа не спасут.

Единственным научно-обоснованным способом предупреждения заболеваний, осложнений, смертности от гриппа является иммунизация современными гриппозными вакцинами отечественного и зарубежного производства, которые ежегодно модифицируются с учетом циркулирующих штаммов вируса гриппа и поэтому являются высокоэффективными.

Защищаться от гриппа должно все население, но в первую очередь группы риска (уязвимые контингенты) – дошколята, школьники, воспитатели, педагоги, медицинские работники, работники сферы обслуживания, взрослые старше 60 лет, лица с хроническими заболеваниями и др. В профилактике гриппа важен уровень коллективного иммунитета, чем больше контингент привитых, тем меньше вероятность широкого распространения гриппа. Для своевременного формирования иммунитета важным является проведение профилактических прививок до наступления холодов.

Кроме специфической профилактики гриппа целесообразно использовать неспецифические препараты, способствующих нормализации функций иммунной системы: экстракт элеутерококка, настойка аралии, женьшеня, а также **противовирусные химиопрепараты – ремантадин, арбидол, амиксин, кагоцел, гриппферон, которые могут быть использованы по рекомендациям медицинских работников.** Чрезвычайно важным является **употребление витаминов в натуральном виде (клюква, черная смородина, облепиха, цитрусовые), а также природных фитонцидов (лук, чеснок).** Кроме того, необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку с применением дезсредств, строго выполнять правила личной гигиены.

При проявлении признаков заболевания необходимо больного оставить дома, обеспечить его индивидуальными предметами ухода, посудой, вызвать врача на дом, строго выполнять все его назначения, чаще проводить влажную уборку и проветривание помещения.

Помните! Защитить Вас и Вашу семью от гриппа и его тяжелых последствий помогут современные высокоэффективные вакцины. Желаем Вам здоровья.