

Так как самостоятельно, в домашних условиях, без проведения молекулярной диагностики (ПЦР) не представляется возможным точно разграничить обычную ОРВИ, сезонный и пандемический (иногда называют свиной) грипп, дальнейшие рекомендации относятся к ЛЮБОЙ респираторной инфекции.

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

1. Вакцинация – «золотой стандарт». Самое лучшее, что вы можете сделать для себя и своих близких для профилактики гриппа - это прививка. Вакцины защищают от всех актуальных в этом году вариантов вируса гриппа. Прививка не всегда предотвращает заболевание, но препятствует развитию тяжелого течения и осложнений. Прививаться следует начиная с сентября.

Введение в организм вакцины не вызывает заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана

- 1) детям начиная с 6 месяцев и лицам старше 60 лет
- 2) людям, страдающим хроническими заболеваниями сердца, сосудов, легких, сахарным диабетом, избыточным весом
- 3) беременным женщинам,
- 4) лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при выраженных острых лихорадочных состояниях, **в период обострения** хронических заболеваний, при наличии индивидуальной непереносимости к данной вакцине. Перед вакцинацией необходимо проконсультироваться с врачом.

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

2. Лекарств и «народных средств» с доказанной профилактической эффективностью не существует, поэтому не следует поддаваться недобросовестной рекламе. Работает только классическое закаливание, но это процесс постепенный.

3. Избегайте мест массового скопления людей, выбирайте часы и маршруты общественного транспорта с наименьшим пассажиропотоком, одну-две остановки проходите пешком.

4. Маска при правильном использовании существенно снижает вероятность передачи вирусов. Для больных маска СТРОГО необходима.

5. Не забывайте, что руки, как источник инфицирования, не менее значимый, чем рот и нос! Мойте руки! Используйте влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки и гели!

Забудьте об ужасной привычке прикрывать рот и нос при чихании ладонью. Лучше воспользоваться платком.

6. Больше гуляйте, проветривайте помещение. Свежий влажный, прохладный воздух препятствует распространению вируса.

7. Правильное промывание носа полезно. Также помогут методы увлажнения слизистых, использование увлажнителей воздуха в помещениях.

#### ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛИ

Особая настороженность должна быть, в случае если заболел:

ребенок любого возраста;

человек с предшествующими бронхолегочными заболеваниями (пневмонии в анамнезе, ХОБЛ), сахарным диабетом;

беременная женщина;

лица среднего возраста 30-60 лет, так как они, скорее всего, скорее всего они не сталкивались с подобным вирусом

Наличие даже одного пункта из нижеперечисленных требует немедленного обращения к врачу!!!

- При отсутствии улучшения состояния на 4-5 день и сохранении повышенной температуры на 7-8 день.

- Когда жаропонижающие средства неэффективны, и температура поднимается выше 39.
  
- Если возникла сильная нарастающая боль в горле, нарушение глотания, припухлость в области шеи.
  
- **ОЧЕНЬ ОПАСНО** ухудшение после временного улучшения, вторая волна лихорадки или любое повторное ухудшение самочувствия после 1-2 дней улучшения.
  
- **ЧРЕЗВЫЧАЙНО ОПАСНО** появление любых жалоб и симптомов, связанных с нарушением дыхания: затруднение вдоха или выдоха, учащение или урежение дыхания, ощущение нехватки воздуха, бледность или синюшность. Необходима **НЕМЕДЛЕННАЯ** медицинская помощь, счет может идти на часы.
  
- Задержка мочеиспускания, появления крови в моче.
  
- Необычайно сильная головная боль и головокружение.