

**Особая необходимость во введении вакцины стоит перед следующими социальными группами:**

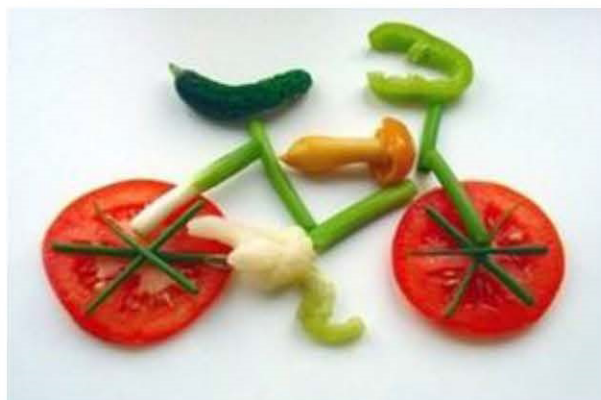
- Пожилые люди;
- Дети дошкольного и школьного возрастов;
- Работникам образовательной, медицинской, торговой и иных сфер;
- Беременные женщины;
- Лицам с ослабленным иммунитетом, с хроническими заболеваниями.

Как правило, побочных явлений современные вакцины не вызывают, хотя возможно возникновение некоторой болезненности в месте введения вакцины, гиперемия этого участка кожи, повышение температуры тела, насморк, слабость.

**Стоит в обязательном порядке воздержаться от вакцинации следующим категориям граждан:**

- Людям в период острой стадии болезни гриппа или ОРВИ;
- Людям, перенесшим грипп (не ранее, чем через 3 месяца после инфекции);
- Детям в возрасте до полугода;
- Людям с индивидуальной непереносимостью компонентов, входящих в состав вакцины;
- Людям с повышением температуры тела выше 37 градусов, независимо от причины, ее вызвавшей;
- Людям с болезнями крови.

*Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ*



Неспецифическая профилактика гриппа

и ОРВИ сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм.

Имеются следующие практические рекомендации, которые следует соблюдать, чтобы оградить себя от инфекции:

- Поддержание оптимальных параметров температуры воздуха и его влажности в помещениях с большим скоплением людей.
- Регулярное проветривание помещений.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Полноценное питание. Пища должна обеспечивать необходимое поступление в организм белков, жиров, углеводов и витаминов.



- Адекватный питьевой режим позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохшие, и на них имеются микротрещины.
- Физическая активность, которая включает в себя ежедневные занятия спортом.
- Полноценный отдых. В первую очередь – это здоровый сон. Для поддержания функционирования иммунитета, следует спать не менее 8 часов в сутки.
- Поддержание чистоты в помещении, ежедневная влажная уборка с минимальным использованием средств бытовой химии.

- Введение масочного режима в период эпидемий гриппа и простуды. Маски не стоит касаться руками, после того, как она будет закреплена на лице. Ее повторное использование недопустимо.
  - Избегание мест массового скопления людей.
  - Тщательное мытье рук после посещения общественных мест. До этого момента не следует прикасаться к лицу, губам, носу.
  - В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор. В дополнении к этой процедуры можно полоскать горло раствором соды и соли.
  - Во время разговора следует держаться на расстоянии, как минимум, одного метра от собеседника.
  - В помещениях медицинских учреждений, в учебных классах, в группах детского сада, в университетах целесообразно использование ультрафиолетовых ламп.
- Правила неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ существуют не только для здоровых людей, но и для тех, которые уже заболели.



### Им необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

Следует соблюдать постельный режим, отказаться от посещения любых общественных мест. При первых симптомах заболевания важно вызвать врача на дом.

Следует держаться как можно дальше от здоровых людей и использовать маску во время вынужденных контактов.

Больной должен находиться в отдельной комнате, в которой необходимо проведение регулярной влажной уборки и проветривания.

Во время кашля и чихания рот следует прикрывать индивидуальным платком, чтобы предотвратить распространение вируса на дальние расстояния.

Одноразовые маски должны использоваться не более 2 часов, а по истечении этого времени их нужно утилизировать.

После каждого контакта с респираторными выделениями руки нужно обработать антисептическим гелем или тщательно вымыть с использованием мыла.

За всеми людьми, контактирующими с больным человеком, необходимо наблюдение в течение одной недели.

Отдельного внимания заслуживают различные препараты иммуностимуляторы и противовирусные средства, которые часто рекомендуют к приему с целью повышения иммунных сил организма и для борьбы с вирусом. Перед тем, как начать принимать то или иное средство, стоит помнить, что в продаже имеется огромное количество препаратов-пустышек, эффект которых не подтвержден научными исследованиями. Прежде чем отправится в аптечный пункт за приобретением противовирусного или иммуностимулирующего средства, необходимо проконсультироваться с врачом и уточнить необходимость его приема.

Под вопросом также остается необходимость приема синтетических витаминов для профилактики гриппа и простуды. Желательно, чтобы человек

получал их из продуктов питания, однако, если это невозможно, то следует принимать синтетические витамины группы В, аскорбиновую кислоту, витамин А.

*Профилактика гриппа и ОРВИ является залогом сохранения здоровья даже в период эпидемии. Главное подходить к этому делу со всей ответственностью и не забывать о простых правилах, позволяющих обезопасить себя и близких от инфекции.*



***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***