



Целью профилактики сезонных ОРВИ и гриппа является уменьшение частоты заболевания ОРВИ и вероятности заболевания гриппом, полностью обезопасить себя от этих заболеваний мы, к сожалению, не можем.

Профилактику ОРВИ и гриппа можно условно разделить на пять этапов:

1. Круглогодичная профилактика, направленная на укрепление собственных защитных сил организма и снижение влияния внешних вредных воздействий.
2. Прививки
3. Меры, направленные на снижения вероятности заражения во время сезона гриппа и ОРВИ
 - Гигиена
 - Профилактика гриппа с помощью лекарств
4. Круглогодичная профилактика:
 - Укрепление собственных защитных сил организма;
 - Достаточное полноценное питание;
 - Закаливание;
 - Регулярные занятия физкультурой;
 - Регулярный прием витамина С уменьшает частоту ОРВИ, по крайней мере у лиц, подвергающихся большим нагрузкам;
 - Грудное вскармливание уменьшает частоту ОРВИ у детей даже после завершения лактации.
5. Снижение влияния внешних вредных воздействий:
 - Пассивное курение увеличивает подверженность ОРВИ
 - Недостаточный сон увеличивает вероятность заболевания ОРВИ
 - Постоянное ношение лицевой маски (по данным исследования среди японских медиков) не способствует снижению частоты ОРВИ

Прививок против ОРВИ не существует.

Мы уже говорили, что вирус гриппа очень изменчив и поэтому нет вакцины, которая смогла бы предотвратить заболевание в течение долгого времени. Прививаться от гриппа приходится каждый год. В отношении сезонного гриппа ученые могут предсказать ожидаемый вирус на предстоящий год и подобрать эффективную вакцину, при начале

пандемии вакцины, как правило, нет, однако благодаря высокому развитию медицинской науки создание новой вакцины вопрос нескольких месяцев.

Так как иммунитет к гриппу появляется через 2 недели после прививки, а сезон гриппа обычно начинается в ноябре-декабре, желательно делать прививку сразу, как только в продаже появляется вакцина от гриппа для наступающего сезона, реально это происходит в сентябре-октябре.

Ежегодная прививка против гриппа показана всем людям старше 6 месяцев.

Противопоказанием к прививке является аллергия к белку куриных яиц (вакцина изготавливается при культивации вирусов на куриных эмбрионах), острые заболевания и обострения хронических. Существуют группы заболеваний и состояний, при которых грипп наиболее тяжело переносится, соответственно именно при этих состояниях вакцинация от гриппа особенно важна.

МЕРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНИЖЕНИЯ ВЕРОЯТНОСТИ ЗАРАЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СЕЗОНА ГРИППА И ОРВИ

ГИГИЕНА:

Вирус гриппа/ОРВИ передается:

- воздушно-капельным путем, то есть через вдыхание капель секрета дыхательных путей больного, содержащих вирус, причем дальность полета этих капель составляет около 10 метров
- контактно-бытовым путем: оседание зараженных капель на поверхности, попадание вируса на руки при контакте с поверхностями, занесение вируса в верхние дыхательные пути при дотрагивании руками до лица.

Уменьшить вероятность заражения воздушно-капельным путем можно, если:

- Не контактировать близко с больными гриппом/ОРВИ
- Использовать маску при необходимости контакта с больными гриппом/ОРВИ
- Проветривать помещение

В свою очередь больной гриппом/ОРВИ для того, чтобы не заразить окружающих должен:

- Кашлять и сморкаться в одноразовые салфетки, которые следует выбрасывать после использования
- Ограничивать свои контакты со здоровыми людьми, соблюдать домашний режим
- При необходимости выхода из дома стараться использовать маску

Уменьшить вероятность заражения гриппом/ОРВИ контактно-бытовым путем можно, если:

- Часто мыть руки проточной водой и мылом, при отсутствии проточной воды использовать спиртосодержащие салфетки
- Не дотрагиваться руками до носа, глаз, рта

- Регулярно проводить влажную уборку 38. Профилактика гриппа с помощью лекарств

В некоторых случаях людям, близко контактировавшим с больными гриппом, врачи назначают противовирусные лекарства с противогриппозной активностью для профилактики заболевания. Для этого используются стандартные противогриппозные препараты в дозах меньше лечебных. Как правило, такая профилактика проводится ослабленным лицам с большей вероятностью развития осложнений гриппа.