

## О профилактике гриппа

Профилактика гриппа более важна, чем его лечение, потому что предупредить грипп легче и безопаснее, чем лечить.

**Мытье рук.** Источник инфекции при гриппе только **больной человек**. Даже если грипп протекает в стёртой форме, вирус всё равно распространяется вокруг и заражает других людей. Рукопожатия, поручни в общественном транспорте, ручки дверей, уборных – важнейшие факторы передачи вируса гриппа, после контакта с которыми **необходимо мыть руки, поэтому надо** соблюдать правило – **постоянно мыть руки** - по возвращении домой, перед едой, после посещения туалета. Нельзя касаться немытыми, да и мытыми руками лица. Лицо в эпидемию гриппа - запретная зона для любых контактов с руками.

**Маски.** Маска, как правило, быстро пропитывается влажным воздухом, и сама становится абсорбером вирусов, в которой они живут, согреваемые дыханием человека. К тому же маска задерживает крупные частицы, но **бесполезна против мелких, таких, как вирусы**. Поэтому имеет смысл одевать маску **на больного человека**, чтобы не допустить распространения **от него** крупных частиц слюны при чихании и кашле.

**Чихание и кашель.** При чихании и кашле все имеющиеся в верхних дыхательных путях вирусы распространяются вокруг на расстояние до 3-5 метров. Чихать и кашлять следует в носовые платки, лучше в одноразовые бумажные салфетки, которые после использования выбрасывать, и не использовать повторно. Если под рукой ничего нет, чихайте и кашляйте себе в локоть.

**О промывании носа.** Очень полезно **промывать нос тёплой водой**. Для этого набирают в пригоршни теплой воды и втягивают её в нос, но так, чтобы вода зашла не слишком далеко в носовые ходы, и не было неприятных ощущений, а затем высморкаться. Если делать это утром и вечером, вирус гриппа, и любой другой вирус не успеет зацепиться за слизистую носовой полости, а если еще прополоскать горло обычной водой во время умывания, можно обезопасить себя на 90%. Хорошо приучать к этому детей.

**Уборка помещений.** Пыльная и теплая среда для вирусных частиц - самая благоприятная. Такие условия **продлевают срок жизни вируса гриппа**, способствуют его циркуляции, поэтому **влажная уборка помещений + проветривание** - весомый вклад в борьбу с гриппом. Бодрая прохладная температура в помещении + чистота – среда, в которой вирус жить не сможет. Можно **поднять влажность** в квартире или в офисе путем установки увлажнителя или аквариума. Можно обрабатывать **места наиболее частого контакта** спиртом (любым, продающимся в аптеке) или бытовыми дезинфектантами, протирать в доме все ручки, выключатели, ручки на окнах.

**Массовые места скопления людей.** Надо ограничить посещения мест, где находится много людей. В этих местах всегда есть больные ОРВИ, а люди своим теплом создают необходимые условия для передачи вируса, поэтому вероятность инфицирования при близком контакте велика. Дискотеки, концерты, спортивные мероприятия надо оставить до лучших времён. Выйти прогуляться **по свежему воздуху** для здоровья полезнее.

**Профилактика гриппа.** Самым действенным является **прививка против гриппа**. В состав вакцины на эпидсезон 2012-2013гг включены 3 наиболее распространённых вируса гриппа прошлого сезона А/Н1N1/, А/Н3 N2/ и В. Вакцина содержит инактивированные вирусы, поэтому не вызывает реакции и хорошо переносится. Прививку можно сделать в поликлинике по месту жительства бесплатно и вне очереди.

**В осенне-зимний период для поддержания иммунитета** следует:

- принимать витамины, кушать фрукты и овощи, пить соки;
- обеспечить разнообразное, но в меру, питание, и эмоциональный комфорт;
- заниматься спортом, закаливанием;
- спать, сколько требуется организму;
- регулярно гулять на свежем воздухе.

Эти несложные рекомендации помогут вам не заболеть гриппом. Будьте здоровы!