***Неспецифическая и специфическая профилактика гриппа***

*Последовательность времен года всегда остается одной и той же. И такими же остаются ежегодно сопутствующие болезни холодному периоду: грипп, простуда, ОРВИ и просто снижение иммунитета, неизбежно вызывающее одно из перечисленных заболеваний. Сами по себе грипп и простуда переносятся гораздо легче, чем последствия и осложнения, которые начинаются после них. Тяжёлая молниеносная форма гриппа может привести к летальному исходу.*

*Профилактика гриппа подразделяется на специфические и неспецифическиемеры.*

***Специфическая профилактика****: к основным методам относят: вакцинопрофилактику с использованием различных типов вакцин до наступления подъема заболеваемости. Вакцинация защищает прежде всего от тяжёлых осложнений гриппа, к которым относятся пневмонии, бронхиты, синуситы, отиты, энцефалопатия, бронхиальная астма и др. Противогриппозная вакцина вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 8-12 дней и сохраняется до 12 месяцев, в т.ч. у пациентов пожилого возраста. Защитные титры антител к вирусам гриппа после вакцинации лиц разного возраста определяются у 75-95% вакцинированных.*

*Вакцина "Гриппол Плюс" является высокоочищенным препаратом, хорошо переносится детьми и взрослыми. Местные и общие реакции на введение вакцины, как правило, отсутствуют.  
Редко в месте введения могут развиться реакции в виде болезненности, отека и покраснения кожи. Очень редко у отдельных лиц возможны общие реакции в виде недомогания, головной боли, повышения температуры, легкого насморка, боли в горле. Указанные реакции обычно исчезают самостоятельно через 1–3 дня. Крайне редко, как и при любой другой вакцинации, могут наблюдаться аллергические реакции, миалгия, невралгия, парестезия, неврологические расстройства.  
Специфическая профилактика гриппа у детей с 3-летнего возраста, подростков и взрослых без ограничения возраста.*

***Неспецифическая профилактика****гриппа включает использование иммунобиологических, противовирусных химиопрепаратов, интерферонов и народных рецептов. Целесообразно, учитывая наступление периода подъёма ОРВИ и гриппа уже в октябре-ноябре месяце, иметь в домашних аптечках кроме масок, средства гигиены рук. Объясните детям, как важно чаще мыть руки с мылом, положите влажные салфетки, одноразовые платочки, научите всем этим пользоваться.*

*Нужно ли иметь противовирусные препараты? Решение, конечно за Вами. Мы рекомендуем все-таки проконсультироваться с врачом. Хотим обратить внимание, что противовирусных препаратов сегодня достаточно много. Не забывайте об оксолиновой мази, которая достаточно дешева и эффективна (выходя из дома, смазывайте слизистую носа).*

*Немаловажную роль в профилактике гриппа  и ОРВИ занимают****рецепты народной медицины****. Вкусным и полезным является напиток, который приготовлен из ягод шиповника (отвар из шиповника). В сухом виде, их необходимо тщательно измельчить, превратив в порошкообразную массу. Взять пять ложек этой смеси и поместить в кипящую воду. Доведя смесь до кипения, оставить настаиваться на десять часов. После настаивания рекомендуется процедить, после чего можно принимать в качестве питья. Детям можно давать по половинке стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество витамина группы С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп. Профилактика гриппа и простуды с помощью шиповника должна проводиться регулярно, то есть принимать напиток можно несколько дней подряд, а перерыв сделать достаточно на неделю.*

*Отличными лечебными и профилактическими свойствами характеризуются липа, калина. Их плоды и соцветия заливают кипятком. После нескольких минут кипячения отвар принимают как питье в теплом, желательно даже горячем, по мере возможности, виде. Не запрещается добавлять сахар в напиток, чтобы он показался более вкусным детям. А заменить сахар можно медом, только добавлять его рекомендуется в теплое питье, чтобы он не потерял своих целебных свойств.*

*Кто из нас сейчас рискует не пользоваться дарами природы и не запасается на зимний период малиной или черной смородиной? Эти ягоды, которые без варки перетираются с сахаром, являются отличной основой для приготовления горячего чая или теплого напитка, с помощью которого может производиться профилактика гриппа и простуды. Также малину можно добавлять в обычный черный чай, так же, как лимон или мед.*

*Ярко выраженное профилактическое свойство приписывают пихтовому маслу. Оно может использоваться как основа для ингаляционных процедур, а также как средство для растирания. Пихтовое масло можно использовать для растирания у детей, которые уже заболели, а также для профилактики. Насморк легко забыть, если пихтовое масло закапать в нос. Оно хорошо излечивает кашель посредством втирания в область грудной клетки, а также путем ингаляций.*

*Не обойтись в профилактических мероприятиях и без лимона. Запаситесь на зиму перекрученным на мясорубке лимоном вместе с цедрой с добавлением сахара. Достаточно одной ложки такой смеси, добавленной к чаю, чтобы уменьшить шансы болезни.*

*Повысить иммунитет у детей помогут и такие банальные процедуры, как закаливание и спортивные упражнения. В детских садах элементарные уроки физкультуры проводятся обязательно, а вот детки, которые находятся на домашнем воспитании, часто лишены физических нагрузок. Дома это можно делать каждое утро вместе с ребенком, под веселую детскую музыку, поднимая этим еще и настроение. Профилактика гриппа и простуды невозможна без прогулок на свежем воздухе.*

***Рекомендации для здоровых людей:*** *1) от лиц с симптомами гриппа держаться на расстоянии 1 метр (сезонный 5 метров)   
2) при уходе за больным гриппом использовать маску   
3) не касаться своего рта и носа, слизистой глаз   
4) частое мытьё рук водой с мылом, особенно после кашля или чихания   
5) стараться как можно реже находиться в местах большого скопления людей   
6) как можно чаще проветривать жилое и рабочее помещения   
7) старайтесь не использовать чужой компьютерной «мышкой», телефонной трубкой, ручкой для подписания документов.*

***Рекомендации для лиц с симптомами гриппа :*** *1) при повышении температуры, недомогании, необходимо оставаться дома, вызывайте врача на дом!   
2) необходимо держаться подальше от здоровых людей (как минимум 1 метр)   
3) на время лечения выделить отдельную комнату для заболевших членов семьи   
4) использовать маски   
5) кашляя или чихая, прикрывать рот и нос салфеткой , чтобы задержать респираторные выделения   
6) после использования одноразовые маски незамедлительно отправлять в отходы, а тканевые маски стирать, проглаживать утюгом   
7) после контакта с респираторными выделениями руки необходимо немедленно вымыть.*

***При использовании масок важно, чтобы маска была тщательно закреплена, плотно закрывала нос и рот, не оставляя зазоров. При её ношении необходимо:*** *1) стараться не касаться закрепленной маски, если это произошло – необходимо тщательно вымыть руки с мылом или спиртовым средством   
2) влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую   
3) не использовать вторично одноразовую маску   
4) закончив уход за больным, маску следует снять и тщательно вымыть руки*

*Помните и о санитарно-гигиенических и оздоровительных мероприятиях: здоровый образ жизни, соблюдение распорядка дня, режима труда и полноценного отдыха. Очень важно питание с включением в рацион свежих овощей и фруктов, соков, витаминных салатов: употребляйте больше чеснока и лука. Не забывайте о положительных эмоциях. Помните главное, если Вы заболели, ни в коем случае не занимайтесь самолечением!*

*Не приводите больных или заболевающих детей в детские дошкольные учреждения.*

*Своевременно обращайтесь за медицинской помощью к врачам, вызывайте врачей на дом.*

*Помните, что Вы подвергаете опасности заражения окружающих!*

*Ст.медсестра*