**Профилактика гриппа и ОРВИ**

Профилактика гриппа и ОРВИ – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение инфицирования организма человека вирусами, вызывающими заболевание. Профилактические способы защиты подразделяются на специфические и неспецифические.

**Специфическая профилактика** гриппа и ОРВИ – это ежегодное введение вакцины населению. Прививка от гриппа – это введение препарата (вакцины), содержащей инактивированный («мертвый») вирус. Попадая в кровь, препарат «обманывает» иммунную систему, и та принимает «мертвые» вирусы за настоящие, отвечая выработкой защитных веществ – антител. В достаточном (защитном) количестве антитела появляются в крови спустя две недели после прививки от гриппа. Постоянное обновление состава вакцин позволяет включать в них новые, измененные варианты вирусов, которые практически ежегодно появляются «благодаря» мутациям. Состав вакцин соответствует рекомендациям ВОЗ, которые создаются перед каждым сезоном на основании постоянного мониторинга циркулирующих вирусов.

Прививка от гриппа не повышает иммунитет в обычном (бытующем) понимании, так как не защищает от болезней в целом. Вакцинация формирует так называемый специфический иммунитет, направленный против того возбудителя, который входит в ее состав, и не действующий на другие микроорганизмы.

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](http://www.ayzdorov.ru/Lechenie_nasmorka_chtotakoe.php), слабость, аллергические реакции.

**Неспецифическая профилактика** гриппа и ОРВИ – это комплекс общих мероприятий, к которым относится:

1. Личная гигиена.

Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

2. Промывание носа.

Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч. ложка соли) или специальными соляными спреями, которых в аптеках множество.

3.Надеваем маски.

Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

4.Тщательная уборка помещений.

Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

5.Избегание массовых скоплений людей.

В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

6. Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие физкультурой, прогулки и многое другое.

Проще - пойти на работу, отправить ребенка в сад/школу;

Лучше – остаться дома и вызвать врача.

|  |  |
| --- | --- |
| Фельдшер-лаборант лаборатории бактериологических и паразитологических исследований, филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЧР Чувашии в г. Новочебоксарске» | Долгова Е.В. |