

Специфическая и неспецифическая профилактика гриппа.

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. тяжёлая молниеносная форма гриппа может привести к смерти на 2-3 сутки при картине острого геморрагического отёка лёгких. Грозным осложнением является отёк мозга.

На данный момент, в этом году против сезонного гриппа используется вакцина «Гриппол». Которая является препаратом нового поколения, она кроме поверхностных белков всех 3 вирусов гриппа содержит иммуномодулятор «полиоксидоний», что позволило в 3 раза снизить содержание вирусных белков в дозе, т.е. уменьшить антигенную нагрузку на микроорганизм без особой потери иммуногенности. Вакцина рекомендована для взрослых, детей с 6-ти мес. и пожилых лиц (старше 65) с хроническими сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями.

Против гриппа А(Н1N1)09 «моноГриппол плюс» – гриппозная моновалентная инактивированная субъединичная вакцина, рекомендована для специфической профилактики свиного гриппа у детей с 3-х летнего возраста, подростков и взрослых без ограничения возраста.

Неспецифическая профилактика гриппа включает использование иммунобиологических, противовирусных химиопрепаратов, интерферонов и др. 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. Это не только уже хорошо известный «Арбидол», но и «Анаферон», «Амиксин», «Инговерин», различные «Интефероны», «Грипп-ферон». Не забывайте об оксолиновой мази, которая достаточно дешева и эффективна (выходя из дома, смазывайте слизистую носа).

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 болеющих детей в детские дошкольные учреждения. Своевременно обращайтесь за медицинской помощью к врачам, вызывайте врачей на дом. Помните, что Вы подвергаете опасности заражения окружающих.

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 повторно одноразовую маску,
- 4) закончив уход за больным, маску следует снять и тщательно вымыть руки,

Маски можно использовать и сшитые самостоятельно не менее 4-х слоёв марли, бинта. В случае использования тканевой маски, её следует тщательно стирать после каждого применения и проглаживать утюгом. Таким образом, её можно использовать многократно. Не забывайте, что носить её можно не более 2-х часов. Самое главное: целесообразно ношение маски для болеющих или заболевающих гриппом и ОРВИ для защиты окружающих вас людей и близких, а также в период подъёма заболеваемости в местах концентрации большого количества людей, во время массовых мероприятий, в местах, где возможно заражение.

