**Рекомендации**
**по проведению неспецифической  профилактики против гриппа**

С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является комбинация средств специфической и неспецифической защиты.
К средствам специфической профилактики гриппа относится вакцинация. Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в данном эпидемическом сезоне.
Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания ОРВИ и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы.
В настоящее время помимо вакцин против гриппа мы располагаем большим выбором средств неспецифической профилактики гриппа, к ним относятся;

* группа препаратов интерферона;
* индукторы интерферона;
* противовирусные препараты;
* гомеопатические средства и др.

Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения – оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома.
Не следует пренебрегать народными средствами профилактики - чесноком и луком. Они содержат особые вещества - фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.
Необходимо помнить, что в период эпидемии гриппа следует принимать повышенные дозы витамина С ("Аскорбиновая кислота", "Ревит") - по 3-4 драже в день. А так же натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине и цитрусовых.
Наибольшее количество витамина С сохраняется в перечисленных растениях и ягодах если их засушить, заморозить в морозильной камере или перетереть с сахаром. Хороший профилактический эффект дают настойки и чаи растений богатых витамином С.
Укрепить иммунитет можно и, используя некоторые специи при приготовлении пищи. Восточная куркума, а также имбирь, фенхель, петрушка обладают прекрасным терапевтическим действием. Они не только помогают в профилактике гриппа, но и снижают риск сердечнососудистых заболеваний.
А самое главное, при первых симптомах заболевания необходимо вызвать врача и не заниматься самолечением

**Что делать, если Вы заболели гриппом или ОРВИ**
**Как я узнаю о том, что я заболел гриппом?**

Вероятность гриппа  и ОРВИ велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

* высокая температура\*
* кашель
* боль в горле
* насморк или заложенный нос
* ломота в теле
* головная боль
* озноб
* чувство усталости
* иногда понос и рвота

Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом и ОРВИ  будет высокая температура.

**Что я должен делать, если я заболел?**

Если вы заболели с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи.

**Какие существуют тревожные симптомы?**

**У детей**

* Учащенное или затрудненное дыхание
* Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
* Отказ от достаточного количества питья
* Нежелание просыпаться или отсутствие активности
* Некоторое облегчение симптомов гриппа и ОРВИ, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

**У взрослых**

* Затрудненное дыхание или одышка
* Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
* Внезапное головокружение
* Спутанность сознания
* Некоторое облегчение симптомов гриппа и ОРВИ, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

**Есть ли лекарства против гриппа и ОРВИ**

Да. Есть противовирусные препараты, которые врач может прописать как для применения против гриппа и ОРВИ.
Данные препараты могут быстро поставить вас на ноги, а также могут предотвратить серьёзные осложнения.
В течение данного сезона гриппа и ОРВИ противовирусные препараты применяются в основном для лечения людей с тяжелой формой заболевания, в том числе тех, которым необходима госпитализация; а также – для лечения людей, у которых имеется наибольший риск возникновения серьёзных осложнений после гриппа.
Ваш лечащий врач решит, нужны ли противовирусные препараты для лечения вашего заболевание.

**Как долго я должен оставаться дома, если я заболел?**

По крайней мере,  24 часа после исчезновения высокой температуры, кроме случаев обращения за медицинской помощью.
Ваша высокая температура должна пройти без применения жаропонижающего средства. Вы должны оставаться дома и не ходить на работу, в школу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.

**Что я должен делать во время болезни?**

Держитесь подальше от окружающих насколько это возможно, чтобы не заразить их. Если вам надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевайте маску для лица, если она у вас есть, или прикрывайте рот при кашле или чихании платком. Также чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.

**Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа  и ОРВИ :**

1. Соблюдайте гигиену рук.

Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания.  Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
3. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение по крайней мере 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома.
4. Все члены семьи должны сделать прививку от гриппа. Если эпидемия гриппа примет более серьезные масштабы, родителям следует принять следующие меры:
5.Продлите время пребывания заболевших детей дома  на 7 дней - даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение 24 часов после полного исчезновения симптомов.
6.В случае заболевания одного из членов семьи все дети школьного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.
7.Родители должны следить за состоянием своего здоровья и здоровья детей школьного возраста, регулярно измеряя температуру и обращая внимание на другие симптомы гриппа.
8.Чтобы подготовиться к сезонному гриппу следует принять следующие меры.
9.Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболеет или если отменят занятия в школе.
10.Будьте готовы следить за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверять температуру и наличие других симптомов гриппа.
11.Определите, имеются ли в вашем доме дети, которые подвержены повышенному риску осложнений гриппа и обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей от гриппа в предстоящем сезоне.

 12.В число детей, подверженных повышенному риску осложнений гриппа, входят дети в возрасте до 5 лет и дети, страдающие хроническими заболеваниями, такими как астма и диабет.
13.На время лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи.
14.Подготовьте новый список контактных лиц для связи в экстренных ситуациях.
15.Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболеет и будет вынужден оставаться дома.

**Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ**

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 м) контактирующий с другими человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

**Основные рекомендации:**
• Избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
• Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.
• Стараться не прикасаться ко рту и носу.
• Соблюдать гиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
• Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.
• Используйте маски при контакте с больным человеком.
• Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

**Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ:**
• При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 м).
• Отдыхать и принимать большое количество жидкости.
• Закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!
• Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.
• Сообщите своим близким и друзьям о болезни.

**Рекомендации по использованию масок**:
• Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом
• Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше.
• При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.
• Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.
• Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).
• Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.
• Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

**Рекомендации для родителей**:

 • Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
• Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
• Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.
• Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
• Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема антивирусных лекарств для предупреждения заболевания.

**Что делать если ребенок заболел?**• При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.
• Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
• Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
• Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
• Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

**Рекомендации по уходу за больным дома**:
• Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
• Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.
• Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.
• Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
• По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
• Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
• Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.