

## Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции, заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

При температуре 38 — 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

### Как защитить себя от гриппа

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в

течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

### Где можно сделать прививку?

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но наиболее показана детям, лицам старше 60 лет, студентам, беременным женщинам, лицам, подлежащим призыву на военную службу, лицам с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением, а также профессиональным группам риска к которым относятся: работники медицинских, образовательных учреждений, сферы обслуживания и транспорта. Вакцинацию данной категории граждан проводит и обеспечивает государство. Для других категорий работающего населения вакцинация против гриппа проводится либо за счет средств работодателя, либо собственных средств.

Прививки от гриппа можно получить в поликлинике по месту жительства, по месту работы, а также в прививочных кабинетах образовательных учреждений (детских садах, школ, ВУЗов) бесплатно. Кроме того, по согласованию с руководителем медицинского учреждения возможна организация вакцинации сотрудников предприятий непосредственно на рабочих местах посредством мобильных прививочных бригад. Для вакцинации против гриппа по месту работы руководителю предприятия необходимо представить списки сотрудников в территориальную поликлинику. На платной основе прививку от гриппа делают в медицинских коммерческих организациях.

Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

### Можно ли совмещать прививку против гриппа с другими вакцинами?

В процессе вакцинации в организм вводят частицу инфекционного агента (это может быть ослабленный, или убитый возбудитель болезни, или же его части). Инфекционный агент, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, но может стимулировать организм к выработке антител. Поэтому вакцина против гриппа может быть совмещена с другими вакцинами.

### Какие штаммы входят в прививку?

Противогриппозные вакцины, содержат три вирусных штамма (2 вируса гриппа А и 1 вирус гриппа В), представляющих наиболее распространенные патогенные вирусы, циркуляция которых в популяции ожидается в предстоящем сезоне.