

## Профилактика ОРВИ и гриппа.

В Казахстане ежегодно в эпидсезон ОРВИ и гриппа заболевают от 800 тыс. до 1 млн человек. С нарастанием больных гриппом, возрастает и их осложнения, это - закономерность. Для ОРВИ характерна широкая распространенность. Известно, что существует 3 вида профилактики гриппа.

Это – профилактика с помощью вакцин (специфическая, вакцинопрофилактика), химиопрофилактика (противовирусные средства) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая).



**Специфическая профилактика.** Вакцинация является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания, при этом стойкий иммунитет формируется через 4 недели и сохраняется 6 мес. Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижают заболеваемость и смертность во всех возрастных группах. Эффективность вакцинации детей и лиц моложе 60 лет составляет 80-90%.

**Химиопрофилактика.** Этот вид профилактики предусматривает использование широкого спектра медикаментов и специальных методов, способствующих повышению общего иммунитета и формированию неспецифической устойчивости к инфекционным агентам. В качестве иммунокорригирующих средств применяют *индукторы интерферона* (Циклоферон, Кагоцел, Амиксин, Неовир, Тилорон), *синтетические аналоги препаратов тимуса* (Тималин, Имунофан, Тимоген, Тимактид, Тимоптин), *растительные адаптогены* (настойки аралии, женьшеня, лимонника, экстракты элеутерококка, левзеи, родиолы), *витамины группы В, А, С*, *противовирусные средства* (Арбидол, Ремантадин), *оксолиновую мазь*.



### **Неспецифическая профилактика гриппа**

При кажущейся старомодности нельзя пренебрегать закаливанием организма, средств и методов которого великое множество: от полоскания горла холодной водой (в разумных, естественно, пределах) до контрастного душа и бассейна.

Так же в эпидсезон рекомендуется:

- избегать контакта с явно нездоровыми людьми;
- сократить до минимума пребывание в многолюдных местах;
- поменьше прикасаться руками к носу и рту;
- мыть (часто и регулярно!) руки с мылом, а лучше — с антисептиком;
- если в семье есть больной, то очень желательно надеть марлевые повязки (как больному, так и здоровым);
- регулярно проветривать свои «апартаменты»;
- избегать рукопожатий, одеваться по погоде, беречь ноги от переохлаждения и сырости.