

# Профилактика гриппа

Известно, что существует 3 вида профилактики гриппа. Это профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая), химиопрофилактика (противовирусные средства) и профилактика с помощью вакцин (специфическая).

## Неспецифическая профилактика. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить своих близких, еще раз напомним основные пути передачи вируса гриппа. Грипп передается от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, с каплями слюны. При кашле и чихании больного человека микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе, и затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих лиц.

Больной человек наиболее заразен для окружающих первые 3–4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Дети, особенно маленькие, потенциально «опасны» более длительный период (7–10 дней).

Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°C), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло). Антисептики на основе йода также эффективны против вирусов гриппа при использовании в соответствующих концентрациях на протяжении достаточного количества времени.

Чтобы избежать распространения гриппа, необходимо выполнять профилактические мероприятия, и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые санитарно-гигиенические правила. Поэтому рассмотрим ситуации, с которыми может столкнуться каждый, и перечислим необходимые профилактические мероприятия для каждого из конкретных случаев.

### **Во-первых: Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:**

- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки с мылом или обрабатывать антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки, надеть маску;
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);

- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

### **Во-вторых: Если Вы все-таки заболели, то:**

- оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;
- соблюдайте постельный режим;
- по возможности изолируйте себя от других членов семьи;
- при первых симптомах заболевания вызовите врача;
- пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте;
- пейте больше витаминизированных жидкостей, морсов, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами;
- выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме (необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы);
- внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

### **И, наконец, в-третьих:**

Что мы зачастую наблюдаем — стоит заболеть одному члену семьи, и один за другим остальные тоже оказываются «в постели». Изоляция больного в отдельной комнате, использование марлевых повязок для членов семьи заболевшего, частое проветривание и влажная уборка помещения, где находится больной, все это неотъемлемая часть профилактических мероприятий. В очаге гриппа дезинфицирующие мероприятия должны заключаться в обеззараживании как воздушной среды помещения — основного фактора передачи возбудителей болезни, так и предметов быта, обстановки, пола, на котором оседают капли аэрозоля, содержащие вирус, который выделяет больной. Простейшим способом снизить концентрацию инфекционного аэрозоля (мелкодисперсной, пылевой фазы) в воздухе является регулярное проветривание помещения. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом необходимо следить за температурой воздуха в помещении, где находится больной. Она не должна опускаться ниже 20°C.

**Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила:**

- по возможности, разместить больного члена семьи отдельно от других,
- уход за больным желательно осуществлять одному человеку,
- избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина,
- все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами,
- следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа,
- стараться находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра,
- выделить для больного отдельную посуду.
- внимательно следить за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

**Если Вы используете маски, то старайтесь выполнять следующие требования:**

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.
- закончив уход за больным, маску необходимо немедленно снять (одноразовые выбросить) и вымыть руки.
- после истечения 2-3 часов использования маску следует сменить на новую.

**Избегайте повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования!**

Марлевые маски многократного использования следует стирать и проглаживать перед повторным использованием.

Клинические исследования по изучению эффективности масок в предотвращении передачи респираторных вирусов от человека к человеку показали, что правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%.

Понятно, что санитарно-эпидемические мероприятия в условиях эпидемии/пандемии не могут полностью «остановить» инфекцию, но снизить и отложить на время распространение заболевания могут.

Нельзя не сказать и о растительных лекарственных препаратах, которые давно и широко используются при различных заболеваниях, в том числе и вирусной природы, в том числе и для профилактики. Многие из них хорошо известны и очень популярны. И это неспроста. Действительно, некоторые лекарственные растения не только облегчают симптомы заболевания, но и обладают противовирусным действием. Еще древнегреческие врачи при простуде использовали лимон и апельсин, мед и гвоздику.

Из огромного числа лекарственных растений мы остановимся лишь на некоторых из них:

- Лук, чеснок — содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения.
- Мята, сосна — обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций.
- Лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха — кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).

### **Химиопрофилактика**

Препараты для профилактики гриппа весьма разнообразны.

Противовирусные препараты – многочисленная группа лекарственных средств, но по принципу действия они делятся на две основные группы.

1. Индукторы интерферона, стимулирующие выработку интерферона - иммунных белков, которые помогают организму бороться с вторжением вирусов, ограничивая их распространение. Интерфероны подготавливают организм к возможной вирусной атаке. Их принимают до начала клинических проявлений. О назначении препаратов, дозировке и способах применения следует проконсультироваться со специалистом.
2. Этиотропные противогриппозные препараты, действующие на репродукцию вируса. Назначение этиотропных противогриппозных средств через 36-48 часов от начала инфекционного процесса малоэффективно.

### **Вакцинопрофилактика — краеугольный камень в контроле над гриппом.**

Вакцинация является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания. Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижают заболеваемость и смертность во всех возрастных группах.

Цель вакцинации — не полная ликвидация гриппа, как инфекции, а снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно-сосудистых, легочных заболеваний и другой хронической патологии.

ВОЗ рекомендует ежегодно прививать от гриппа группы риска: людей старше 65 лет, (при наличии хронической патологии — в любом возрасте), детей от 6 месяцев, медицинских работников и других людей с многочисленными производственными контактами.

К группам высокого риска так же следует отнести воинские подразделения, казармы, где создаются оптимальные условия для передачи возбудителя.

Вакцинация должна проводиться не менее чем за месяц до начала эпидемического сезона, так как формирование специфического противогриппозного иммунитета происходит в течение 4 недель. Рекомендуется проводить иммунизацию против гриппа в сентябре и октябре на фоне оптимизации основных показателей здоровья.

### **Безопасна ли вакцина против гриппа и какие побочные реакции возможно ожидать при проведении вакцинации?**

Противогриппозные вакцины используются уже более 60 лет и доказали свою безопасность во всех возрастных группах. Хотя имеются сообщения о некоторых случаях серьезных побочных эффектов, но они встречаются крайне редко. Типичными побочными явлениями при вакцинации являются гриппоподобные симптомы (головная боль, ломота в теле, слабость), незначительный подъем температуры (до 37,5°C) и местные реакции в месте инъекции (покраснение кожи, припухлость), которые проходят в течение 1–2 дней. Также могут быть и аллергические реакции, но и они крайне редки. Что касается тяжелых побочных реакций на вакцинацию, то таковые составляют не более 1 случая на 1 миллион людей, прошедших вакцинацию.

Кроме того, следует помнить, что для предотвращения разного рода осложнений, перед проведением вакцинации необходимо информировать врача обо всех перенесенных заболеваниях и аллергических проявлениях в прошлом, что значительно снижает вероятность побочных эффектов вакцинации.

### **Не подлежащие вакцинации состояния (основные):**

- аллергические реакции на компоненты вакцины — куриный белок,
- аллергические заболевания, реакции на предшествующую прививку против гриппа, при использовании той же вакцины
- люди с обострением хронических заболеваний или с острыми инфекционными заболеваниями, сопровождающимися повышенной температурой,
- дети до 6 месяцев.

И последнее, что говорит в пользу вакцинации, это то, что потенциальная польза от вакцинации против гриппа в части предотвращения серьезного заболевания, госпитализации и летальных исходов в значительной степени перевешивает риски побочных эффектов от вакцинации.

*(в информации имеются материалы взятые из источников: <https://www.who.int/ru>, <http://rospotrebнадzor.ru/> )*