

Памятка по профилактике острых респираторных вирусных инфекций и гриппа

Основной путь передачи вируса гриппа и ОРВИ – воздушно-капельный, т.е. через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле.

В целях предупреждения возникновения и распространения гриппа, ОРВИ необходимо соблюдение правил личной гигиены, которые позволят защититься от инфицирования :

- избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).***
 - избегать прикосновений к своему рту и носу;***
 - регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующими салфетками (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или потенциально зараженным поверхностям);***
 - по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей.***
 - постоянно проветривать помещения путем открывания окон;***
 - использовать одноразовые или индивидуальные полотенца;***
 - во время кашля и чихания прикрыть рот и нос одноразовыми платками;***
 - вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться сохранять физическую активность.***
- ***Эффективность.*** По данным официальных исследований вакцинопрофилактика (прививки против гриппа) в 2,5 – 4 раза более эффективна, чем профилактика гриппа общеукрепляющими средствами (дибазол, поливитамины и т.д.) и, как минимум, в 2 раза более эффективна, чем гомеопатические средства. При этом частота осложнений гриппа и частота побочных реакций выше в группах, принимавших неспецифические средства.
 - ***Удобство.*** Проводится однократно (до начала сезонной эпидемии гриппа), при этом, делая прививку от гриппа, нет необходимости регулярно принимать средства и периодически испытывать чувство досады от того, что «как раз сегодня забыл (забыла) принять таблетку».
 - ***Надежность.*** Ежегодное обновление вакцин позволяет адаптировать их к мутациям (изменениям) вируса гриппа. Штаммовый состав вакцин соответствует рекомендациям ВОЗ и решениям Евросоюза по составу гриппозных вакцин, принимаемым перед каждым сезоном.