

СРАВНЕНИЕ СРЕДСТВ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

Вакцинация	Народные средства	Неспецифические лекарственные средства	Специфические лекарственные средства
прививка	Лук, чеснок, мед, лимон	Настойка эхинацеи, элеутерококка, имунал	Ремантадин, арбидол и др. противовирусные лекарственные средства
Вызывает специфический иммунитет против гриппа	Повышают общую устойчивость организма, не вызывает специфический иммунитет против гриппа	Повышают общую устойчивость организма, не вызывает специфический иммунитет против гриппа	Направлены непосредственно против вируса гриппа (в основном типа А).
Для достижения эффекта необходимо 1-2 кратная вакцинация	Для достижения результата необходимо применение в течение длительного периода времени, это должен быть образ жизни	Для достижения результата необходимо применение в течение длительного периода времени (за 2-4 недели до начала эпидемии и до ее окончания)	Для достижения результата необходимо применение в течение длительного периода времени (за 2-4 недели до начала эпидемии и до ее окончания)
Низкие материальные затраты	Низкие материальные затраты	Высокие материальные затраты (при условии регулярного применения)	Высокие материальные затраты (при условии регулярного применения)
Высокая эффективность	Низкая эффективность	средняя эффективность	Средняя эффективность
Низкая частота побочных реакций	Низкая частота побочных реакций	низкая частота побочных реакций	Высокая частота побочных реакций
Практически не имеет противопоказаний	Практически не имеет противопоказаний	есть перечень противопоказаний	Широкий перечень противопоказаний
Может применяться у маленьких детей (с 6-месячного возраста)	Не все средства могут быть применены у маленьких детей	Могут применяться у детей и взрослых	Могут применяться только у детей старшего возраста и взрослых

Что такое грипп



Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. **Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью**, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ уносят в течение всей нашей жизни суммарно около 1 года. Человек проводит эти месяцы в недеятельном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

Грипп и ОРЗ постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Самым распространенным респираторным заболеванием является острый ринит (насморк); он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов. Однако, было бы совершенно неправильным называть все ОРЗ и ОРВИ гриппом. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа (*Myxovirus influenzae*), относящимся к семейству ортомиксовирусов.

Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ.

Памятка для профилактики гриппа А/Н1N1

Что делать для защиты от заражения гриппом А/Н1N1?

Основной путь передачи вируса схож с путем передачи вируса сезонного гриппа — через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с аналогичными симптомами (стараясь, по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- Избегать прикосновений к своему рту и носу;
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащими средствами для обработки рук;
- Избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- По возможности сократить время пребывания в местах скопления людей;
- Регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры;
- Вести здоровый образ жизни, спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

Как узнать, что у вас грипп А/Н1N1?

Самостоятельно вы не сможете отличить сезонный грипп от А/Н1N1. Типичные для него симптомы схожи с симптомами сезонного гриппа и включают повышенную температуру, головную боль, мышечные боли, боль в горле и насморк. Только врач и местные органы здравоохранения могут подтвердить случай заболевания гриппом А/Н1N1.

Что делать если вы думаете, что у вас грипп А/Н1N1?

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и боль в горле:

- Оставайтесь дома и по возможности не ходите на работу, в школу или места скопления людей.
 - Отдыхайте и пейте много жидкости.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего их следует выбрасывать. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте спиртосодержащей жидкостью.
- Когда вокруг вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно.
- Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми.
 - По возможности свяжитесь с медработником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли вам медобследование.

Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Как можно скорее. Если вы испытываете одышку или затруднительное дыхание, или высокая температура. Родителям с больным малолетним ребенком необходимо обратиться за медпомощью, если у ребенка учащенное дыхание или одышка, не спадающая высокая температура или конвульсии (судороги). В большинстве случаев для выздоровления достаточно поддерживающего ухода в домашних условиях — отдых, обильное питье и применение противовирусных и болеутоляющих средств.

Можно ли идти на работу или учебу, если у вас грипп, но вы чувствуете себя хорошо?

Нет, независимо от того, какой у вас грипп, вам следует оставаться дома и не ходить на работу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить ваших коллег по работе и окружающих.

Можно ли совершать поездки?

Если вы неважно себя чувствуете или у вас имеются симптомы гриппа, вы не должны совершать поездки. Если у вас есть какие-либо сомнения в отношении состояния вашего здоровья, вам следует обратиться к врачу.