

Основным методом специфической профилактики против гриппа является активная иммунизация — вакцинация. Вакцины против гриппа производятся на каждый сезон, в их состав входят актуальные штаммы вирусов гриппа (не менее 3-х), циркуляция которых прогнозируется ежегодно Всемирной Организацией здравоохранения. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма. Вакцинацию лучше проводить осенью, перед началом эпидемического сезона, оптимальные сроки - сентябрь-ноябрь, для того, чтобы к началу эпидемического распространения инфекции у человека сформировался иммунный ответ на введенный препарат.

**Прививка снижает риск заболеть на 70-80%**



**ГБУЗ «Сахалинский областной  
центр медицинской профилактики»**

693007, г. Южно-Сахалинск  
ул. Дзержинского, 40,  
оф. 400-406  
тел: 8 (4242) 42-50-11  
e-mail: [socmp@sakhalin.gov.ru](mailto:socmp@sakhalin.gov.ru)  
[www.socmp.sakhalin.gov.ru](http://www.socmp.sakhalin.gov.ru)

2020 год

**МЕТОДИЧЕСКИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ  
ПРОФИЛАКТИКА  
ГРИППА И ОРВИ**



## В ПЕРИОД МАССОВОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

**ГРИПП И ОРВИ ОТНОСЯТСЯ К ЧИСЛУ  
НАИБОЛЕЕ МАССОВЫХ  
ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НА  
ИХ ДОЛЮ ЕЖЕГОДНО ПРИХОДИТСЯ ДО  
90-95% В СТРУКТУРЕ РЕГИСТРИРУЕМОЙ  
ИНФЕКЦИОННОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ.**



Ежегодно вирус гриппа видоизменяется, таким образом, каждый раз приходится встречаться с «обновленным» вирусным микроорганизмом. Поэтому невозможно один раз переболев, получить пожизненный иммунитет. Как же быть? Как уберечь себя и близких от заболевания в период эпидемии? Конечно, необходима своевременная профилактика гриппа.

Профилактика гриппа и ОРВИ состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, лыжами, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны — умеренного количества витаминных препаратов, лучше естественного происхождения.

В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется:

- Чаще мойте руки, особенно после кашля или чихания.
- Избегайте рукопожатий.
- Используйте индивидуальные или одноразовые полотенца.
- Не трогайте грязными, невымытыми руками нос, глаза, рот.
- Проводите влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств.
- Наблюдайте за уровнем влажности в помещении: при низкой влажности слизистая носа очень быстро высыхает и становится уязвимой для атаки вирусов.
- Промывайте нос. Для промывания специалисты советуют использовать изотонический раствор.
- В период эпидемического распространения заболеваемости не посещайте массовые мероприятия, особенно в закрытых помещениях, места массового скопления населения, не пользуйтесь общественным транспортом.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания: чихают, кашляют.

- При чихании, кашле, насморке используйте одноразовые бумажные салфетки-платки. После использования их необходимо сразу выбросить, категорически нельзя их использовать повторно.
- Одним из способов снизить вероятность инфицирования является ношение медицинской маски.
- Важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждения и перегревания организма, соблюдайте температурный режим в помещении.
- Ложитесь спать и просыпайтесь раньше – полноценный сон является важным условием здоровья.
- Рациональное питание также влияет на сопротивляемость организма: употребляйте продукты питания, содержащих полноценные белки, витамины группы С (цитрусовые, квашеная капуста, отвар шиповника и др.)

