

## Общие правила профилактики ОРВИ и гриппа:

- Во время кашля или чихания прикрывайте нос и рот салфеткой. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.
- Мойте руки с мылом после посещения общественных мест (транспорт, магазины, рынки и другие помещения с большим скоплением людей).
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих
- Чаще проветривайте помещения.
- Используйте маски при контакте с больным человеком.
- При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью (вызовите врача на дом), не занимайтесь самолечением.
- **Основная и эффективная профилактика гриппа – вакцинация!**

**Вакцинация - самый безопасный и эффективный способ защиты от гриппа.**

### Вакцинация способствует:

- предотвращению осложнений гриппа,
- снижению количества летальных исходов,
- снижению возможности распространения эпидемии,
- снижению тяжести течения у пациентов с соматической патологией.

Лучшее время для проведения вакцинации - в сентябре-ноябре, накануне эпидемического сезона гриппа.

Особенно важной вакцинация является для представителей групп риска, поскольку она значительно снижает вероятность развития осложнений и смертельных исходов болезни.

### **«Новые» вирусы гриппа**

Вирус гриппа чрезвычайно изменчив и подвергается мутациям, что приводит к появлению новых штаммов (типов) вируса: вирус пандемического (свиного) гриппа, вирус птичьего гриппа и т.д. Что такое, например, «птичий» грипп? Это вирус гриппа, который вызывает заболевание гриппом у птиц, но после ряда мутаций становится способным вызывать заболевание у человека.

Клинические варианты течения гриппа, вызванного разными штаммами, во многом схожи. Главная опасность «новых» видов гриппа -- высокая вероятность развития тяжелых форм, массовость распространения, отсутствие высокоэффективных средств лечения.

Поэтому главным средством в борьбе с гриппом по-прежнему остается профилактика.

При появлении первых симптомов гриппа не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь к врачу!