

## Профилактика гриппа и ОРВИ



Ежегодно в осенне-зимний период повышается активность вирусов гриппа и других вирусов, которые передаются воздушно-капельным путем, вызывая массовую заболеваемость. Грипп и ОРВИ относятся к числу наиболее распространенных инфекционных заболеваний. На их долю ежегодно приходится до 95% в структуре инфекционной заболеваемости, регистрируемой в нашей стране.

В настоящее время одним из эффективных способов профилактики является **вакцинация**. Прививки против гриппа проводятся перед началом холодного сезона (оптимальные сроки сентябрь-ноябрь) для того, чтобы к началу массового распространения

инфекции у человека сформировался иммунный ответ на введенный препарат. Антитела в организме привитого человека появляются только через 12-15 дней после вакцинации, иммунитет сохраняется в течение года. 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.

**Также для** профилактики используются методы, способствующие повышению защитных сил организма. Сегодня фармакологический рынок предлагает множество препаратов для профилактики гриппа и ОРВИ отечественного и зарубежного производства.

Осуществляя эффективную профилактику гриппа, не стоит забывать и про давно известные народные средства: натуральный витамин С в виде настоя шиповника, ягоды клюквы, брусники, черной смородины, цитрусовых. Актуальным остается использование природных фитонцидов, особенно чеснока и лука.

**В период массового распространения** гриппа рекомендуется использовать для защиты органов дыхания одноразовые медицинские маски, чаще бывать на свежем воздухе, как можно реже посещать многолюдные мероприятия, особенно в закрытых помещениях, места массового скопления людей.

Вовремя принятые меры по профилактике гриппа и ОРВИ будут способствовать значительному снижению степени риска возникновения этих заболеваний.

Ответственные за выпуск: заведующая отделом организационно-методической консультативной работы Золотых И.А. и заведующая отделением медицинской профилактики ГБУ РО ОКНД Старолетова Т.Н.