

# От гриппа и ОРВИ себя береги!



## • Пути передачи инфекции

Основной: воздушно-капельный путь, однако можно заразиться через предметы и вещи, находившиеся в пользовании больного, например, через полотенце и носовые платки.

## • Каковы признаки гриппа?

Начало болезни внезапное, сопровождающееся сильной головной болью, болью в глазах, мышцах, ознобом, слабостью, резким подъёмом температуры выше 38,5 градусов.

## • Как предупредить распространение болезни?

Желательно изолировать больного на 3 – 5 дней. Не нужно посещать работу или учёбу. Лучше переждать простуду в постели. Больной и окружающие его люди должны носить марлевые повязки.

## • Как повысить защитные силы организма?

Употреблять в пищу продукты, содержащие большое количество витамина С (лимон, грейпфрут, шиповник, квашеную капусту) и витамин А (морковь), **фитонцидов** (лук, чеснок), массаж по утрам кончика носа, за ушами.

## • Профилактика инфекции

- ★ Принимать поливитамины
- ★ Смазывать оксолиновой мазью слизистую оболочку носа 3 – 4 раза в день
- ★ Принимать настойку аралии, настойку элеутерококка
- ★ Вакцинация в октябре – ноябре

Основным методом профилактики против множества инфекционных заболеваний (в том числе и при гриппе) является активная иммунизация - вакцинация. В процессе вакцинации в организм вводят частицу инфекционного агента (это может быть ослабленный, или убитый возбудитель болезни, или же его части). Вирус, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, но может стимулировать организм к выработке антител. Поэтому, когда в организм попадает "дикий" штамм вируса, то не нужно время для выработки антител - они уже есть после вакцинации. Антитела связываются с вирусом и, таким образом, предотвращают инфицирование клетки и размножение вируса. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

Таким образом, противовирусная вакцина - это не лекарство в общепринятом смысле этого слова. Вакцинация имитирует вирусную инфекцию (без заболевания) для того, чтобы спровоцировать иммунную систему организма для борьбы с инфекцией. В своем составе вакцина содержит вирусные частицы в живой (ослабленной) или инактивированной форме. Попадая в организм, эти частицы не могут размножиться (и вызвать заболевание), но вирусные белки распознаются иммунными клетками (лимфоцитами), которые начинают продуцировать специфические антитела против вируса гриппа.

## Запомни!

Если вы не успели привиться или имеете противопоказания к вакцинации:

1. Избегайте контакта с больными людьми.
2. Мойте чаще руки.
3. Не посещайте массовых мероприятий.
4. Ежедневно употребляйте в пищу продукты с повышенным содержанием витамина С и фитонцидов (лук, чеснок).
5. Перед выходом из дома смазывайте слизистую оболочку носа. 0, 25% оксолиновой мазью (интерфероновой, кипфероновой).
6. При возвращении домой: вдыхать пары чеснока и лука.

**7. Проводить точечный массаж не менее 2-х раз в день.**