

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Ежегодно в России болеет гриппом около 27% населения — 48 млн. человек. Официально регистрируется заболеваемость гриппом у 3–5 млн. и десятки млн. заболевают ОРВИ.

Грипп опасен для всех людей, независимо от возраста и состояния здоровья. Дети младшего возраста беззащитны против гриппа, так как не защищены противогриппозными антителами, а у пожилых людей с возрастом антитела теряются из-за постепенного ослабления иммунитета.

Прививка от гриппа снижает уровень заболеваемости гриппом в 1,4–1,7 раза, уменьшает тяжесть болезни, предупреждает развитие тяжёлых осложнений и летальных исходов.

Вакцинация от гриппа. Прививки

Как показали исследования последних лет, проведённые в крупных городах и регионах России, инактивированные гриппозные вакцины обладают хорошей переносимостью, низкой реактогенностью, высокой иммуногенностью и эпидемиологической эффективностью. Инактивированные вакцины [Гриппол](#), [Инфлювак](#), [Ваксигрип](#), [Флюарикс](#), [Бегривак](#), [Агриппал](#), разрешённые для применения в России, отвечают требованиям Европейской Фармакопеи (уровень защиты более 70%) и являются эффективными препаратами для профилактики гриппа. Индивидуальная профилактика уменьшает распространение гриппа, сокращает число тяжёлых осложнений и летальных исходов:

- Избегайте мест массового скопления людей. Врачи подсчитали: один больной гриппом в среднем заражает 5 человек. Поэтому старайтесь не находиться вблизи чихающих и кашляющих. Если это невозможно, носите медицинскую маску. Надевайте ее так, чтобы она полностью закрыла нос и рот и тщательно закреплялась. Старайтесь не касаться маски понапрасну, а если вы ее потрогали или сняли, тщательно вымойте руки. Некоторые модели масок можно использовать в течение 4 или даже 6 часов. Но, как правило, обычная маска носится около 2 часов.

- Старайтесь не переохлаждаться! На свежем воздухе вирусов нет. Особенно губительна для них температура ниже 0 °С. Поэтому прогулки очень полезны, но важно тепло одеваться, чтобы не перемерзнуть. Иначе Ваш иммунитет ослабнет, и вы станете уязвимы для инфекции.

- Укрепляйте иммунитет. Как правило, вирусные заболевания возникают при общении с больными или при массовых эпидемиях. Однако заболеть

можно, когда организм ослаблен и не может противостоять инфекции. Здоровый человек хорошо защищен иммунной системой, прежде всего системой интерферона. Интерфероны — это вырабатываемые организмом вещества белковой природы, которые синтезируются в организме для защиты от различных инфекций. Снижение их синтеза приводит к развитию инфекционных заболеваний.

- Проветривайте квартиру. Если кто-то из ваших домашних заболел, как можно чаще проветривайте квартиру и делайте влажную уборку. Ни в коем случае не используйте хлорсодержащие дезинфицирующие препараты. Они раздражают слизистую оболочку даже здорового человека. В помещении вирусы могут сохраняться от 2 до 9 часов; на бумаге, картоне или тканях — до 12 часов, а на поверхности стекла — до 10 дней. Так что делайте выводы!

- Чаще мойте руки. До 80 % опасных бактерий и вирусов передаются через грязные руки. Поэтому старайтесь чаще мыть руки теплой водой с мылом. Если такой возможности нет, используйте спиртосодержащие дезинфицирующие средства — гели, спреи или салфетки.

- Больше пейте. Обильное теплое питье — хороший помощник в борьбе с простудой и гриппом. Жидкость выводит из организма продукты жизнедеятельности вирусов и бактерий. Заварите цветки ромашки, липы, эхинацеи, душицы или чабреца (вы можете купить их в аптеке), добавьте в настой мед и пейте в течение дня как чай. Эти лекарственные растения обладают потогонным, мочегонным и противовоспалительным действием. Для стимуляции иммунной системы и повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям полезны напитки с витамином С: клюквенный и брусничный морсы, отвары из плодов шиповника или малины.

- Промывайте нос для меры профилактики. Чтобы не дать микроорганизмам, оседающим в полости носа, проникнуть дальше, нужно промывать нос, особенно в период эпидемий. Для промываний приготовьте раствор морской соли (1 чайн. ложка на стакан теплой воды). Во время процедуры из носовых пазух удаляются слизь и пыль, а вместе с ними — болезнетворные вирусы и бактерии.

- Попарьтесь в бане. Замечено, что в разгар эпидемий гриппа и других вирусных инфекций любители бани болеют гораздо реже. Немецкие физиологи утверждают, что под воздействием горячего пара и контрастных процедур на 10-15 % увеличивается количество лейкоцитов в крови, которые уничтожают микробы и вырабатывают так называемые лейкины (бактерицидные вещества).

- Включите в рацион чеснок для мер профилактики. Знаете, что общего между вирусами и вампирами? Помимо того что встреча с теми и другими грозит неприятностями, их объединяет страх... перед чесноком. Дело в том, что фитонциды, выделяемые чесноком, способствуют выработке интерферона, который не дает вирусу проникнуть внутрь клетки и начать стремительно размножаться. Поэтому обязательно добавляйте чеснок в пищу. Или возьмите несколько долек, мелко нарежьте и оставьте в своей комнате на всю ночь. Вирусы в панике сбегут от вашей меры профилактики! И напоследок один из самых приятных способов противостоять вирусам — нужно просто расслабиться! Ученые считают, что, когда мы расслабляемся (с помощью дыхательных упражнений, медитации или других приемов), сопротивляемость организма к инфекциям значительно возрастает.

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

**Приглашаем Вас пройти ВАКЦИНАЦИЮ ПРОТИВ ГРИППА
ВАКЦИНОЙ «ГРИППОЛ» в нашу поликлинику по адресу : Иркутск. ул.
Лермонтова 283 Б.**

МЫ СТОИМ НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

Помните, что болезнь легче предотвратить, чем лечить!

