




ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА *

-  ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ ОДЕВАТЬ МАСКУ
-  КАШЛЯ ИЛИ ЧИХАЯ ЗАКРЫВАТЬ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМ ПЛАТКОМ
-  ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
-  УПОТРЕБЛЯТЬ ПИЩУ, БОГАТУЮ ВИТАМИНАМИ
-  РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ
-  МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ
-  ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
-  НЕ ТРОГАТЬ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ ГЛАЗА, НОС И РОТ
-  ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТА С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ
-  СТАРАТЬСЯ НЕ ПОДХОДИТЬ К БОЛЬНОМУ БЛИЖЕ ЧЕМ НА 1 МЕТР

РАСТЕНИЯ, ОБЛАДАЮЩИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ ЭФФЕКТОМ:

-  **ЛУК, ЧЕСНОК**
Содержат фитонциды — противомикробные вещества растительного происхождения
-  **СОСНА, МЯТА**
Обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций
-  **ЛИМОН, ШИПОВНИК, КЛЮКВА, ОБЛЕПИХА**
Кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настои)



МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА **

ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА

Приобретенный в результате вакцинации иммунитет защищает от гриппа тех штаммов, которые входили в данную вакцину. Состав вакцин обновляется ежегодно, по рекомендации ВОЗ, но не всегда оказывается актуальным циркулирующим штаммам.

ИНГИБИТОРЫ М2
Применяются в основном для лечения гриппа и практически не применяются для предупреждения заболеваний, так как их широкое применение может привести к формированию резистентности.



ИНТЕРФЕРОНЫ

Интерфероны применяют для лечения и профилактики вирусных инфекций, включая грипп и ОРВИ. Интерфероны активируют вещества, тормозящие размножение вирусов. Поскольку механизм их действия универсальный, то они эффективны при любых вирусных инфекциях.

ИНГИБИТОРЫ НЕЙРАМИНИДАЗЫ

Класс специфических противогриппозных препаратов. Исследования доказали, что при профилактике гриппа эти препараты довольно эффективны.

ИНДУКТОРЫ ИНТЕРФЕРОНА

Группа природных и синтетических соединений. Данные препараты являются современной альтернативой препаратам интерферона, так как способствуют выработке собственного интерферона. Прием индукторов интерферона является более физиологичным для организма, чем введение больших доз интерферона.



* Источник http://www.influenza.spb.ru/institute_for_population/gripp_prof/

** Источники: <http://www.influenza.spb.ru/> и <http://www.paininfo.ru/influenza/guide/prevention/2783.html>