

## Правила Профилактики Гриппа

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.)
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.



## Министерство здравоохранения Республики Коми

Защити  
Республику  
От  
Гриппа



Согласно позиции **Всемирной организации здравоохранения**, наиболее **эффективным** средством против гриппа является **вакцинация**, именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и **входят в её состав**.



## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Введение в организм **вакцины** не может вызвать заболевание, но путём **выработки защитных антител** стимулирует иммунную систему для **борьбы** с инфекцией. **Эффективность** вакцины от гриппа несравнимо **выше** всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например **иммуномодуляторов**, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация должна проводиться за **2–3 недели до** начала роста заболеваемости, делать прививку можно **только в медицинском учреждении** специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией **обязателен осмотр врача**.

**Противопоказаний** к вакцинации от гриппа **немного**. Прививку против гриппа нельзя делать при **острых лихорадочных состояниях**, в период **обострения хронических заболеваний**, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (**если он входит в состав вакцины**).

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана **детям** начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, **беременным** женщинам, а также лицам из **групп профессионального риска** — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Сделав **прививку от гриппа**, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа. Однако, остается ещё **более 200 видов вирусов**, которые **менее опасны** для человека, но также могут явиться причиной заболевания **ОРВИ**. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом **рекомендуется принимать меры** неспецифической профилактики.

Защити  
Республику  
От  
Гриппа

