

**Полезно знать****Защищаем себя****Как отличить симптомы**

Грипп	ОРВИ
Сильная головная боль	В начале болезни болит горло
Резкое повышение температуры до 39-40°, очень трудно сбить	Температура поднимается до 37-38° и легко сбивается
Кашель и насморк появляются на 3-4 день	Почти сразу появляется сухой, отрывистый кашель и насморк
Мышечные боли, боли в суставах	Слабость
Озноб, рвота или диарея	Ощущение тяжести в груди

**Основным методом профилактики большинства инфекционных заболеваний (в том числе и гриппа) 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, его действие направлено на выработку специфических антител, защищающих организм от вирусов. Когда в организм попадает «дикий» штамм вируса, антитела связываются с ним и способствуют его уничтожению, таким образом предотвращая инфицирование клеток и размножение вируса.

**Эффективность вакцинации**

Каждый сезон меняется спектр циркулирующих штаммов вируса гриппа. Эффективность используемой вакцины определяется совпадением антигенной структуры доминирующего в данном сезоне вируса гриппа со структурой вируса, используемого для изготовления вакцины. При условии совпадения антигенов, эффективность вакцинации у детей и лиц моложе 60 лет составляет 70-90%.

В связи с высокой изменчивостью вируса гриппа, длительность иммунитета, вызываемого как заболеванием, так и вакцинацией составляет около 1 года.

**Общегигиенические средства**

1. Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является маска.
2. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Поэтому, на период эпидемий, рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.
3. Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

**Если рядом болеет человек**

Если кто-либо из ваших домочадцев заболел гриппом, то предотвратить заражение поможет тщательное соблюдение следующих мер:

- пациент должен иметь отдельную посуду, полотенца, любые предметы личной гигиены;
- регулярно обрабатывайте предметы посуды кипятком;
- носите дома марлевую повязку;
- очищайте воздух в комнате больного, поставив рядом с изголовьем кровати блюдце с нарезанным чесноком или луком;
- saniруйте помещение с помощью эфирных масел;
- систематически пользуйтесь оксолиновой мазью;
- не пренебрегайте использованием фармакологических средств защиты от вируса гриппа.

*По материалам Интернета.*