**ПАМЯТКА: ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА В ЭПИДСЕЗОН.**

 ***Грипп*** - опасное вирусное заболевание, которым дети болеют в пять-семь раз чаще взрослых. Популярным методом профилактики гриппа является вакцинация (с сентября по ноябрь месяц), делают прививку обязательно детям с ослабленным иммунитетом и имеющим хронические заболевания.

 Заставить ребенка носить маску крайне сложно, ее надо носить, и так чтобы она плотно прилегала к лицу, полностью закрывая нос и рот, маску, оснащенную бумажным фильтром, меняют 1 раз в 2 часа; маску, обработанную специальным бактерицидным средством, носят около 3 – 5 часов; если маска намокла от кашля, чихания или дыхания, ее меняют немедленно. Ни один метод стерилизации не восстанавливает первоначальные защитные свойства одноразовой медицинской маски. Использованное изделие сразу утилизируют.

**Эффективными способами защиты ребенка от гриппа являются:**

-ограничить число контактов ребенка во время эпидемии гриппа;

- не водить детей раннего возраста в места, где большое скопление народа.

- больше гулять на свежем воздухе, на улице вероятность инфицирования гриппом минимальная, т.к. там слишком много атмосферы и температура воздуха низкая.

- оставлять ребенка дома, если в группе дет. сада уже несколько детей болеют гриппом.

- часто мыть руки ребенка с мылом, особенно если кто-то из членов семьи болен гриппом, т.к. вирус гриппа чаще всего передается через кашель, чихание и грязные руки. Из дверных ручек и др. предметов обихода вирус переходит на руки ребенка, а оттуда в рот, нос и глаза.

- промывать нос и полоскать горло ребенка раствором фурацилина или отваром ромашки.

- по утрам давать ему "пососать" нерафинированное подсолнечное масло. В подсолнечном масле много витамина Е, который препятствует развитию инфекции. Достаточно 1ст. ложки масла, которой ребенок должен полоскать рот, но не глотать его. Через 5-10 минут масло надо выплюнуть, а рот сполоснуть теплой водой.

- смазывать слизистую оболочку носа аксолиновой мазью, что создает дополнительный защитный барьер.

**-** нарезать дольки чеснока на части, поместите их в маленькую пластмассовую коробку от "Киндер-сюрприза", сделайте дырки в коробке и повесте на шею ребенка, как бусы. Каждый день менять высохшие дольки чеснока на свежие. Дома на кухне, в детской и гостиной также положите несколько нарезанных долек чеснока, лука.

- вдыхать пары эфирных масел, эвкалипта, пихты и отваров лекарственных трав- это дезинфицируют воздух и уничтожают микробы на слизистых оболочках дыхательных путей.

 - проветривание помещения, уменьшает концентрацию микроорганизмов в воздушном пространстве, значительно снижая риск заболевания. Полезно проводить влажную уборку дома и дезинфекцию помещения растворами.

- в рационе питания круглый год должны присутствовать продукты, богатые витамином С (цитрусовые, черная смородина, клюква, лимоны, калина и хурма) ,так же полезен отвар шиповника и морс замороженных ягод.

- источником витаминов и важнейших микроэлементов является мед. Если у ребенка нет аллергии, можно поить его чаем с медом, хорошо приготовить смесь для укрепления иммунитета - по 200 гр. кураги и чернослива, 400 гр. грецких орехов и 350 гр. натурального меда. Сухофрукты и орехи пропустите через мясорубку и перемешайте с медом. Каждый день 1 ст. л. смеси.

 **Вирус гриппа** отлично переживает температурный режим от +4°C до -2°C; от -2°C до -9°C уменьшается активности и медленно гибнет; -10 – -15°C гибнет практически мгновенно.

 Инъекции с вакцинами от гриппа вводятся исключительно внутримышечно. Связано это с тем, что мышцы – наиболее подвижная составляющая человеческого тела и именно отсюда вакцина максимально быстро распространяется по организму и провоцирует необходимый иммунный ответ. Кроме того, именно в мышцах наблюдается наибольшая концентрация кровеносных и лимфатических сосудов, что также сказывается на скорости распространения вакцины по организму.

Прививки от гриппа включены в Российский Национальный календарь прививок России приказом МЗ РФ № 51 от 31.01.2011 г. как прививка по эпид. показаниям.

В результате иммунизации у здоровых взрослых сокращается число госпитализаций по поводу пневмонии на 40%, а среди пожилых людей — на 45-85%. Кроме того, на 36-69% снижается частота среднего отита, на 20% — обострений хронического бронхита, на 60-70% сокращается количество обострений бронхиальной астмы. В организованных коллективах пожилых людей (дома престарелых, интернаты) смертность от гриппа снижается на 80%.

 Иммунитет после введения вакцины формируется через 14 дней и сохраняется в течение всего сезона. К сожалению, иммунитет, вырабатываемый после вакцинации, кратковременный. Это в значительной степени обусловлено высокой изменчивостью циркулирующего вируса гриппа, появлением нового или даже возвратом старого подтипа вируса. В связи с этим противогриппозный иммунитет, выработанный в предыдущем году, не спасает от заболевания в текущем году. Поэтому необходима ежегодная иммунизация с использованием прививки только текущего года производства. Проведение прививок прошлогодними вакцинами эффективно только в 20-40 %.

**Противопоказания к прививке**

* Аллергия на куриные белки, антибиотики-аминогликозиды или др.составляющие вакцин. Или аллергия на ранее проводившиеся прививки от гриппа.
* Острые болезни или обострения хронических. Прививки делают после выздоровления или во время ремиссии.
* При лёгких формах ОРВИ и ОКИ прививки делают сразу после нормализации температуры тела.

 Рекомендуется вакцинироваться от гриппа в конце лета или осенью, до начала сезона гриппа и ОРВИ. Прививки от гриппа можно совмещать с прививками от других инфекций (кроме БЦЖ). При условии, что разные прививки делают разными шприцами в разные участки тела. При повышенной чувствительности к отдельным компонентам вакцины от гриппа могут появиться кожный зуд, крапивница или другая сыпь. Чрезвычайно редко могут возникнуть тяжелые (системные) аллергические реакции, такие как анафилактический шок. Со стороны нервной системы: часто - головная боль, редко - парестезии, судороги. Однако убедительного подтверждения связи этих реакций с вакцинацией не получено.

 **Вакцины против гриппа делятся на:**

1. **Живые**, но ослабленные вирусы. Т.е., в состав вакцины входят настоящие тела вируса, но при попадании в кровь, организм начинает определять инородные тела и, пока вирус ослаблен, начинаются вырабатываться антитела, таким образом вырабатывается иммунитет;
2. **Неживые** тела вирусов. Это остатки жизнедеятельности мёртвых тел вирусов, которые так же воспринимаются организмом, как инородные тела.

После прививки иммунитет начинает формироваться через 2-3 недели и сохраняется на протяжении 1 года.

 Противогриппозные вакцины, содержат три вирусных штамма (2 вируса гриппа А и 1 вирус гриппа В), представляющих наиболее распространенные патогенные вирусы, циркуляция которых в популяции ожидается в предстоящем сезоне.

 ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» по вопросам защиты прав потребителей (тел:8(496)612-13-21).