

# Профилактика гриппа и других острых респираторных инфекций с использованием лекарственных средств



Для проведения профилактики гриппа и других острых респираторных инфекций используются **противовирусные химиопрепараты**, такие как ремантадин, арпетол, арбидол, оксолиновая мазь и интерферон.

**Иммунорегулирующие препараты** рекомендуется применять для повышения неспецифической резистентности у людей с иммунодефицитными состояниями в период сезонных подъемов ОРВИ и гриппа. Для этих

целей используются витамины (С, А, группы В), адаптогены растительного происхождения (экстракт элеутерококка, женьшеня, настойка аралии), индукторы интерферона.

## Основные рекомендации по профилактике гриппа и других ОРВИ

### Рекомендации для населения:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах;
- старайтесь не прикасаться ко рту и носу;
- соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук;
- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;
- используйте защитные маски при контакте с больным человеком;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

### Рекомендации по уходу за больным дома:

- изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих;
- прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок;
- тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи;

- кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители;
- по возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным;
- беременным женщинам не рекомендуется ухаживать за больным;
- постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной;
- содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.

#### ***Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ:***

- при плохом самочувствии следует оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр);
- отдыхайте, принимайте большое количество жидкости;
- закрывайте рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. Утилизируйте этот материал сразу после использования или стирайте его и проглаживайте утюгом. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!;
- носите маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей;
- сообщите своим близким и друзьям о болезни.

#### ***Рекомендации для родителей и опекунов:***

- научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- научите детей кашлять и чихать в салфетку или при отсутствии салфетки, в изгиб локтя.
- рекомендуйте детям не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.
- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать учебные учреждения).
- воздержитесь от частых посещений мест скопления людей;
- если ребенок контактировал с больным гриппом, проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема противовирусных средств для предупреждения заболевания.