**Все о профилактике гриппа**

Гриппа намного проще избежать, чем потом его долго и сложно лечить. Поэтому нужно обязательно позаботиться о профилактике гриппа. Многие думают, что профилактика гриппа – это просто не общаться с больным человеком и носить противовирусную маску. Но это не так. Есть три разновидности профилактики гриппа. Хотите узнать, какие?

**Три разновидности профилактики гриппа**

* Противовирусная профилактика гриппа посредством вакцины. Из них есть специфическая профилактика и вакцинопрофилактика
* Еще один вид профилактики – химиопрофилактика с помощью [противовирусных средств](http://ilive.com.ua/health/antivirusnye-lekarstva-ot-grippa-nuzhny-li-oni_70284i16105.html) защиты от гриппа (лекарства, витамины)
* Третий вид профилактики от гриппа – соблюдение личной гигиены (ношение медицинской маски, мытье рук и так далее).

**Профилактика гриппа с помощью вакцины**

Это – основа защиты от всех видов гриппа. [Вакцина](http://ilive.com.ua/health/vakcina-protiv-grippa-kakuyu-luchshe-vybrat-i-kogda-provodit_70255i16107.html) – одно из самых надежных средств для предотвращения заболеваемости гриппом, особенно в период [эпидемий](http://ilive.com.ua/health/epidemiya-grippa-pochemu-ona-voznikaet-i-chto-delat_70251i16106.html). Иммунная система, которая значительно укрепляется после вакцинации, может справиться с любым заболеванием простудной природы. Что говорить – вакцинация помогла справиться с такими монстрами, которые косили целые города: дифтерия, корь, полиомиелит, столбняк.

Сегодня, когда миру угрожает [грипп](http://ilive.com.ua/health/chto-takoe-gripp_70246i16106.html), а ученые каждый год говорят о его возможных эпидемиях, вакцинация поможет справиться с [вирусами гриппа](http://ilive.com.ua/health/virus-grippa-chego-my-eshche-o-nem-ne-znali_70248i16106.html). Задача вакцины – не ликвидировать заболевание как таковое, а снизить возможность от него пострадать. Особенно опасны [осложнения после гриппа](http://ilive.com.ua/health/oslozhneniya-posle-grippa-chego-nuzhno-opasatsya_70269i16108.html), против которых вакцина тоже хороший помощник. Эти осложнения прежде всего затрагивают работу сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, состояния крови, почек и печени.

**Кому нужно делать вакцинацию?**

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует проводить вакцинацию против гриппа с октября до декабря. Особенно необходимо это делать тем, кто входит в группы риска: [маленькие дети от полугода до 15 лет](http://ilive.com.ua/health/privivka-ot-grippa-detyam-vazhnye-osobennosti_70256i16107.html), работники мест массового пользования, пожилые люди старше 49 лет и те, кто страдает от хронических заболеваний. Еще в группе риска находятся беременные женщины, но вакцину им нужно делать только по рекомендации врача и после первого триметра беременности.

## Соблюдение правил личной гигиены

Профилактика гриппа также заключается в соблюдении личной гигиены. Очень важно мыть почаще руки, обрабатывать как можно чаще поверхности мебели в доме и держаться подальше от людей, которые заболели гриппом. В крайнем случае – носить медицинскую маску. Но только менять ее каждые три часа, иначе [вирусы](http://ilive.com.ua/health/pathogens/viruses) и [бактерии](http://ilive.com.ua/health/pathogens/bacteria%22%20%5Co%20%22%D0%91%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B8%22%20%5Ct%20%22%D0%91%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B8)атакуют вас еще больше, накопившись на этой маске.

## Как передается грипп?

Грипп распространяется от человека к человеку воздушно-капельным путем, то есть через чихание, кашель, а также посредством рукопожатий. При чихании и кашле капельки слюны разлетаются в радиусе двух метров и заражают все вокруг. Вирус гриппа попадет в организм человека через дыхательные пути и оседает на слизистых оболочках горла и носовых ходов. Затем он внедряется в клетки организма и заставляет их производить себе подобных вирусов, а сама клетка при этом погибает.

В это время организм человека насыщается токсинами – продуктами жизнедеятельности вирусов. От этого у человека ломит все тело, болит голова, мышцы всего тела. Человек становится раздражительным, у него повышенная слабость, он может плохо высыпаться, температура значительно повышается. Все это – симптомы гриппа, которые проходят на протяжении одной-двух недель. Если вы при этом заботитесь о профилактике гриппа, то вам важно знать, что наиболее заразен больной гриппом в течение первых трех суток, а малыши – в два-три раза дольше – от семи до 10 дней.

## Сколько живет вирус гриппа?

Тем, кто заботится о таком мероприятии, как профилактика гриппа, полезно знать, что на поверхностях, которые не дезинфицируются, вирус живет от двух до восьми часов. И потом умирает. Но температура для его гибели нужна довольно высокая – до 100 градусов, то есть температуру кипения. Поэтому вещи больного и свои в период гриппа желательно стирать в очень горячей воде. Для гибели вируса хорошо подходят бактерицидные средства – спирт, йод, мыло (щелочное). Перекись водорода тоже очень хороша.