**Эпидемия гриппа: что делать, если все вокруг болеют?**

Коллеги на работе один за другим уходят на больничный, в доме уже появился больной взрослый или ребенок, а в транспорте кажется, что [эпидемия](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/epidemiya/) гриппа началась именно в этом автобусе? Информация об особенностях распространения вируса гриппа и активная профилактика помогут повысить уровень защиты от болезни.

**Вакцина от гриппа**

Вакцинация — самая эффективная мера профилактики, и это достоверный факт. Эффективнее защититься можно, только уехав жить на необитаемый остров. Хотя ни одна [вакцина](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/vaktsina/) от гриппа не гарантирует стопроцентной защиты, но это наиболее действенное средство профилактики, которое может предложить современная медицина.

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения в России используются четырехвалентные вакцины, защищающие от четырех штаммов вируса. Лучшее время для введения вакцины — до начала осенне-зимнего сезона эпидемии гриппа. Тогда иммунная система успевает сформировать адекватный ответ на контакт с возбудителем. Однако прививку можно делать и в зимнее время.

Сезонная вакцина защитит от штаммов вируса, которые, по предварительным прогнозам, могут вызвать эпидемию гриппа в этом году. И даже если болезнь все-таки начнется, протекать она будет не так тяжело, и вероятность серьезных осложнений будет намного ниже.

Прививку от гриппа надо повторять ежегодно. Особенно важна вакцинация для людей из групп риска: пожилых, маленьких детей, беременных, больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, с болезнями органов дыхания, ожирением, пониженным иммунитетом.

**Если вирус уже дома**

Если [вирус](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/virus/) гриппа уже в доме, и болеет член семьи, то снизить вероятность заражения поможет понимание особенностей возбудителя болезни. Грипп распространяется не только воздушно-капельным путем, и это надо учитывать.

* Непосредственный контакт с больным: вирус находится в каплях выделений со слизистых больного, и если находиться рядом при кашле или чихании — высока вероятность заразиться гриппом.
* В помещении, где находится больной, вирус сохраняется в воздушной смеси до нескольких часов. Проветривание снижает количество возбудителя в воздухе.
* Вирус гриппа переносится и контактно-бытовым путем: он попадает на руки через непосредственный контакт с больным, личные вещи, дверные ручки. Так что мытье рук — важная часть профилактики.

Болеющий человек выделяет вирус в среднем неделю, обычно показателем снижения вирусной нагрузки и относительной безопасности контакта является отсутствие повышенной температуры у больного в течение минимум 24 часов. Самый «насыщенный опасностью» день болезни — второй, на вторые сутки вирус гриппа выделяется из организма наиболее активно. Но начало контагиозного периода может не сопровождаться симптомами болезни: за сутки до их появления вирус уже активно размножается.

Если в доме есть больной, то шансы устоять перед гриппом зависят от наличия вакцинации и индивидуальных особенностей организма. Для снижения вероятности заразиться стоит по возможности следовать основным правилам профилактики:

* соблюдать дистанцию. Согласно исследованиям, наиболее высока концентрация возбудителя гриппа в радиусе 1,8 метра от болеющего человека. Оптимальный путь — карантин в отдельной комнате, причем как для больного, так и для необходимых ему вещей;
* маска для органов дыхания особенных преимуществ не даст, но в комплексной профилактике может повысить шансы избежать гриппа;
* влажная уборка: вирус выживает на гладких поверхностях почти сутки. Протирая пол, столы, шкафы и т. д., можно значительно уменьшить количество вируса вокруг, особенно если добавлять средства дезинфекции;
* личная гигиена и полезные привычки. Попавший на руки вирус в организм сам не проникнет, ему необходимы слизистые поверхности. Это значит, что такие возможности надо пресекать: руки мыть чем чаще, тем лучше, не прикасаться к носу, губам, глазам, а также средства гигиены у больного и остальных людей должны быть только личные.
* **Профилактика на рабочем месте**

Профилактика заражения на работе та же, что и в доме. Не секрет, что немало людей не прекращают работать даже при явных симптомах гриппа по различным причинам: и из-за особенностей политики компании или из-за чрезмерной личной ответственности. Если локальная эпидемия гриппа началась на работе — имеет смысл открыто обсудить с работодателем условия труда и методы защиты, от вакцинации до гигиены.

Элементарными средствами гигиены в сезон гриппа и ОРВИ можно озаботиться самостоятельно или поставить вопрос руководству о профилактике болезней в коллективе. Что поможет снизить количество болеющих?

* Мыло (любое), вода для мытья рук, бумажные полотенца в местах общего пользования без ограничений.
* Салфетки (влажные, сухие) и отдельные мусорные корзины для них в кабинетах — для тех, кто кашляет или чихает.
* Антисептик для рук.
* Регулярная уборка кабинетов, коридоров со средствами дезинфекции.
* Проветривание кабинетов, общественных помещений.

**Что еще поможет не стать жертвой эпидемии гриппа?**

Согласно рекомендациям ВОЗ, стоит следовать несложным правилам:

* избегать посещения людных мест;
* следовать здоровому образу жизни: полноценно высыпаться, питаться, включать в расписание дня физические нагрузки, в особенности на свежем воздухе;
* чаще проветривать все помещения — и в квартире, и в офисе.

В общественном транспорте стоит избегать касаний поручней голыми руками, а руками в перчатках не прикасаться к лицу. Перед прикосновением лучше очистить кожу рук влажной салфеткой или дезинфектантом. Если есть возможность изменить маршрут — стоит избегать особенно людных терминалов.

А вот всевозможные средства для коррекции иммунитета, которыми предлагают проводить профилактику при эпидемии гриппа, согласно исследованиям, не имеют достаточный уровень эффективности. Это относится как к гомеопатическим препаратам, так и к различным добавкам с чесноком, препаратам цинка, экстрактам лекарственных растений.

Хотя универсальной защиты не существует, но основные меры профилактики значительно повышают шансы сохранить здоровье даже тогда, когда вокруг бушует эпидемия гриппа.