

## Что делать, когда все вокруг заболели гриппом



Ваш партнер сидит дома с высокой температурой, на работе коллеги выходят из строя один за другим, а в транспорте пассажиры регулярно демонстрируют симптомы гриппа? Не нужно паниковать. Активный подход к профилактике и понимание того, как распространяется грипп, увеличивают ваши шансы остаться здоровым.

### Вакцинируйтесь

Это самая универсальная рекомендация. Несмотря на то, что вакцины от сезонного гриппа до сих пор не обладают стопроцентной эффективностью, они явля-

ются наиболее действенным средством профилактики. Привившись, вы существенно сократите вероятность болезни, а если таки заболеете, то с меньшей вероятностью попадете в больницу с осложнениями.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует использование вакцин, защищающих от 4 штаммов вируса. Исследованиями показано, что российская четырехвалентная вакцина не уступает зарубежным аналогам. Прививаться нужно каждый год, желательно перед началом простудно-

го сезона, но при необходимости это можно сделать и зимой.

Обратите внимание, вакцинация особенно требуется в следующих случаях:

- в возрасте старше 65 лет;
- детям от 6 месяцев до 5 лет;
- при сахарном диабете, ожирении, болезнях сердечно-сосудистой системы (ИБС, гипертонии);
- хронических заболеваниях органов дыхания, печени и почек;
- при беременно-



сти;

- людям, часто болеющим вирусными простудными заболеваниями.

Также прививки нужны медицинским работникам и тем, кто работает в учебных заведениях и сфере обслуживания.

### Когда грипп уже в доме

Предохраниться от болезни помогает понимание того, каким образом распространяется вирус гриппа и как долго человека заразен. Все слышали про воздушно-капельный путь, но он не единственный. Выделяют следующие способы передачи болезни:

- *Непосредственная передача.* Если заболевший человек чихнул или кашлянул рядом с вами, вирус может попасть на ваши слизистые.
- *Через воздух.* Выделяемый больным вирус находится в воздухе во взвешенном состоянии, в таком аэрозоле он способен выживать несколько часов. Его вдыхание может вызвать болезнь.
- *Через немытые руки.* На руки вирус попадает с поверхностей и личных вещей больного. Он может выживать на них около пяти минут. Инфицирование происходит, если потереть руками нос или глаза.

Больной гриппом может выделять вирус до недели. Обычно признаком того, что опасность миновала, является отсутствие температуры в течение суток. Исследованиями показано, что второй день – самый опасный в эпидемическом плане. Но самым «неудобным» моментом является то, что заразиться можно и от человека, выглядящего совершенно здоровым: вирус может начать выделяться за день до появления симптомов.

Таким образом, если ваш партнер, родитель, ребенок или сосед по комнате уже демонстрирует симптомы гриппа, вам, возможно, поздно предохраняться. С другой стороны, ответ организма на контакт с вирусом зависит от того, какими видами гриппа вы болели раньше, от вашего окружения в детстве и даже от генетических факторов. Организм может оказаться устойчивым к штамму гриппа, атаковавшему ваших близких.



**Держите дистанцию.** На сайте американских Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC) указано, что наиболее интенсивно вирусы распространяются на расстоянии до 180 сантиметров от заболевшего. Соответственно, если выдерживать дистанцию, риск заболевания снижается.

Если есть возможность, больному следует выделить от-

дельную комнату. На таком «карантине» должен находиться не только человек, но и его вещи: хорошо, если без надобности они не будут покидать помещение. Поспособствовать этому можно, создав в «палате» определенные запасы.

**Маска,** как показано исследованиями, не дает супер-защиты, но пренебрегать ей не нужно. В сочетании с другими методами предохранения она может помочь.

**Следите за чистотой.** Как ни странно, вне организма вирус гриппа лучше выживает на гладких поверхностях – сутки и даже дольше. На пористой поверхности салфетки он умирает примерно за 15 минут. Если часто мыть пол, протирать стены, столы и шкафы, то можно существенно уменьшить количество вирусов в окружающей среде. Рекомендуется проводить уборку с использованием дезинфектантов: спирта, отбеливателя.

**Рука-лицо.** Как мы выяснили выше, инфекция может передаваться контактным путем. Из этого следует:

- руки необходимо регулярно мыть;
- не нужно тереть ими нос и глаза;
- следует пользоваться только своим полотенцем.

#### **На работе**

Описанные выше положения во многом справедливы и для работы: вирус тот же, и распространяется он так же, а противостоит ему та же вакцина. Но есть нюансы.

Не секрет, что многие люди в силу разных обстоятельств ходят на работу с простудными симптомами. Причиной может быть отсутствие оплачиваемого больничного, давление со стороны начальства, личная чрезмерная ответственность.

Конечно, серьезный работодатель не должен заставлять работать больных, а ответственный работник не должен появляться на работе, почувствовав простудные симптомы. Если на вашем месте так не заведено, это должно стать предметом открытой дискуссии как с начальством, так и с коллегами. В США Министерство труда рекомендует разрабатывать политику даже в отношении клиентов, которые приходят в офис с признаками гриппа.



Желательно, чтобы на работе имелись и популяризировались элементарные средства профилактики и гигиены:

- одноразовые салфетки и отдельные корзины для их выбрасывания;
- мыло и вода;
- антисептики для рук;
- одноразовые полотенца.
- материалы для уборки, включая дезинфектанты.

Все сотрудники должны знать, что руки необходимо мыть после кашля, чихания, высмаркивания

или контакта с загрязненными предметами, а кашлять рекомендуется в салфетку или в рукав, делать это в ладонь неправильно.

Для представителей некоторых профессий прививка от гриппа не просто очень желательна, а является обязательной формальностью. Хоть начальник и не может настаивать на иммунизации, в определенных случаях он имеет право отстранять от работы непривившихся. Кроме того, за счет работодателей проводится довольно приличная часть вакцинации от гриппа.

#### **Что еще?**

Для профилактики гриппа ВОЗ и CDC также рекомендуют:

- стараться по возможности меньше времени проводить в людных местах;
- регулярно проветривать помещение (как дома, так и на работе);
- не забывать о здоровом образе жизни (достаточно спите, ешьте здоровую пищу, будьте активны физически).

Знайте, что курение увеличивает риск заражения гриппом и появления серьезных осложнений во время болезни. Также недавно ученые узнали, что в общественном транспорте проще заразиться, совершая пересадки на людных терминалах.

#### **Чего не надо делать?**

Не надо увлекаться мифическими методами профилактики. Многие из них безвредны, но нет смысла надеяться и тратить деньги на средства, эффективность которых не смогли доказать.

Одним из таких методов «профилактики» является прием иммунокорректирующих препаратов, от которых ломятся наши аптеки. Мы специально отдельно упоминаем этот метод, поскольку он указан в отечественных рекомендациях по лечению гриппа. Здесь нужно обратить внимание на указание «уровень убедительности рекомендаций С». Это означает, что этот метод профилактики гриппа не имеет достаточных доказательств, чтобы его рекомендовать.

Такие средства, как добавки с цинком, чесноком, витаминами D и C, жень-шень и эхинацея оказались неэффективными в предупреждении гриппа. Не существует и исследований, доказывающих действенность гомеопатических лекарств.

Универсального и стопроцентного способа предупреждения гриппа сегодня не существует, но грамотный подход и, как ни странно, некоторое количество везения дают большой шанс не заболеть.