

## **ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: Мифы и факты о гриппе**

### **1. ГРИППА БЕЗ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ НЕ БЫВАЕТ!**

Отличительным признаком гриппа является температура  $38,5 - 39,0^{\circ}\text{C}$  с первых часов болезни. Если у вас не так, скорее всего это инфекция, вызванная другим вирусом.

### **2. ПРИ ГРИППЕ НЕ БЫВАЕТ НАСМОРКА.**

В первые дни болезни часто закладывает нос, что связано с интоксикацией организма и отеком зараженных тканей, но насморка не бывает. Только на 3-4 день может появиться классический насморк, причина которого не вирус, а бактерии, которые воспользовались временным ослаблением вашего иммунитета.

### **3. ВО ВРЕМЯ ЧИХАНИЯ И КАШЛЯ ЧАСТИЧКИ СЛЮНЫ С ВИРУСОМ ГРИППА РАЗЛЕТАЮТСЯ СО СКОРОСТЬЮ 16 км/час.**

Миф о том, что инфекция распространяется быстрее —  $180 \text{ км/час}$ , не был научно подтвержден. Результаты работы были опубликованы в журнале PLOS ONE.

### **4. ВИРУС ГРИППА НЕ БОИТСЯ МОРОЗА.**

При температуре около нуля вирус сохраняется до месяца. Именно поэтому пик заболеваемости приходится на оттепели. Зато обычное мыло убивает вирус, так же действуют на вирус гриппа высушивание и температура выше  $70^{\circ}\text{C}$ .

### **5. ПОЛУЧИВ ЗАРПЛАТУ БУМАЖНЫМИ КУПЮРАМИ ИЛИ СНЯВ ДЕНЬГИ С ПЛАСТИКОВОЙ КАРТЫ, МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ.**

Ученые выяснили, что денежные купюры являются отличным рассадником инфекции. Вирус гриппа сохраняется на них до 2-х недель. Поэтому деньги в некоторых странах печатают на бумаге с антисептическими свойствами. В Японии деньги стирают при  $200^{\circ}\text{C}$  в специальной стиральной машине.

### **6. ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ГРИППА ДЛЯ ГРУДНОГО МЛАДЕНЦА — МОЛОКО ЕГО МАМЫ.**

Если кормящая женщина заболела гриппом, нельзя отлучать младенца от груди. Антитела из материнского молока передаются

ребенку во время кормления. Поэтому малыш не заражается гриппом во время кормления.

#### 7. ТАБЛЕТКИ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ ПОМОГАЮТ ГРИППУ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ ПО ОРГАНИЗМУ.

Ведь нормальная или слегка повышенная температура тела – это рай для вируса. При удовлетворительном самочувствии принимать жаропонижающие средства взрослым рекомендуется только при температуре выше 39 С, детям – 38,5°С.

#### 8. АСПИРИН ПРИ ГРИППЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СМЕРТИ, ОСОБЕННО ДЕТЕЙ.

При сочетании вирусной инфекции и ацетилсалициловой кислоты, входящей в состав аспирина и некоторых других препаратов, может развиваться тяжелое состояние – синдром Рея.

#### 9. ЛУЧШИЙ ИНКУБАТОР ДЛЯ «БАКТЕРИОЛОГИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ» – ДОМАШНЯЯ СВИНЬЯ.

Это животное болеет как свиным, так и птичьим гриппом, а также всеми видами «человеческого» гриппа. Несколько разных вирусов, попав в такой «инкубатор», могут обмениваться признаками, мутировать. В итоге, птичий грипп может стать заразным при передаче от человека к человеку.

#### 10. ЭПИДЕМИЮ ГРИППА «ПРОГНОЗИРУЕТ» ИНТЕРНЕТ.

В последние годы интернет так прочно вошел в повседневную жизнь, что ученые-биологи стали предсказывать грядущую эпидемию гриппа и скорость её распространения в мире по количеству запросов по поводу гриппа от пользователей всемирной сети.

#### 11. ЛЕЧИТЬ ГРИПП БЕССМЫСЛЕННО: БОЛЕЗНЬ НЕ ОПАСНА И ПРОЙДЕТ САМА СОБОЙ.

Грипп очень опасен. Заболевание гриппом может закончиться летальным исходом, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Кроме того, болезнь может оставлять после себя различные осложнения. Чаще всего грипп действует губительно на сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет продолжительность жизни.

Ироничное высказывание «без лечения грипп длится неделю, а с лечением семь дней» содержит долю правды. Но только не в том случае, если лечение начато вовремя. Своевременность лечения не только сократит сроки болезни, но и уменьшит вероятность развития осложнений.

## 12. МОЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ ГРИПП АНТИБИОТИКАМИ?

Антибиотики действуют только на бактерии. Вирусы ничего общего с бактериями не имеют, следовательно, лечить антибиотиками вирусные заболевания, в том числе, грипп, бесполезно. Иногда на фоне ослабленного иммунитета к вирусной инфекции может присоединиться вторичная бактериальная инфекция. И только в такой ситуации врач (и только врач!) может назначить курс антибиотиков.

## 13. ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ, ДОСТАТОЧНО ПРИНИМТЬ ВИТАМИНЫ И ЕСТЬ БОЛЬШЕ ЛУКА, ЧЕСНОКА, КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ЛИМОНОВ.

Витаминная профилактика носит общеукрепляющий характер и непосредственно на вирус не действует. Оптимальным решением станет комплексная профилактика, которая предусматривает закаливание, иммуностимулирующие препараты, вакцинацию, и, конечно, витамины.

## 14. ПРИВИВКА ОТ ГРИППА НЕ ДАЕТ СТОПРОЦЕНТНУЮ ГАРАНТИЮ.

Риск заражения гриппом после прививки остается, но существенно снижается. В среднем прививка обеспечивает защиту на 80-90%.

## 15. МОЖЕТ ЛИ ПРИВИВКА ОТ ГРИППА ВЫЗВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Ни одна вакцина не вызывает типичного заболевания. В процессе вакцинации в организм вводят или ослабленный вирус или его фрагмент. Вирус, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, но может стимулировать организм к выработке антител. Поэтому, когда организм попадает «дикий» вирус, то не нужно время для выработки антител – они уже есть после вакцинации. Антитела связываются с вирусом и таким образом предотвращают инфицирование клеток и размножение вируса. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Современные вакцины переносятся легко, и после прививки нет никаких симптомов заболевания. Лишь у некоторых

людей может появиться покраснение в месте введения вакцины или незначительно подняться температура. Это, пожалуй, самые неприятные последствия от введения вакцины.

16. ВИРУСЫ ГРИППА ПОСТОЯННО МУТИРУЮТ. ЗНАЧИТ НЕВОЗМОЖНО ПРЕДУГАДАТЬ, КАКОЙ ИЗ НИХ БУДЕТ В «МОДЕЛИ» И СОЗДАТЬ ВАКЦИНУ, ЗАЩИЩАЮЩУЮ ИМЕННО ОТ НЕГО?

Всемирная Организация Здравоохранения постоянно исследует перемещение вирусов по всему миру и на основании этих исследований дает предложения разработчикам вакцин. Даже если прогноз не оправдался на 100%, вакцина все равно действует, так как большинство вирусов гриппа имеют общие антигены.

17. ПОСЛЕ НАЧАЛА ЭПИДЕМИИ ВАКЦИНАЦИЮ ПРОПОНОВАТЬ ПОЗДНО?

Оптимальным временем для проведения вакцинации против гриппа является осенний период – с сентября по ноябрь. Лучше всего прививаться за 2-3 недели до начала предполагаемой эпидемии. Если по каким-либо причинам вакцинация не была проведена вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии, причем использовать можно только вакцины с неживыми вирусами. Однако, если прививка была сделана тогда, когда человек уже был инфицирован вирусом гриппа, но клинические проявления еще не начались, то вакцинация может оказаться неэффективной.