

## Профилактика свиного гриппа

### Профилактика свиного гриппа

Профилактика H1N1 на сегодняшний день не может быть эффективной на сто процентов, однако, принимать меры по предотвращению возникновения болезни просто необходимо. В первую очередь, нужно тщательно следить за состоянием своего собственного здоровья, особенно в период опасности возникновения гриппа и его разновидностей. В период с осени до весны старайтесь принимать препараты, которые повышают иммунитет и увеличивают природные силы организма, давая ему возможность самостоятельно бороться с различными инфекциями и заболеваниями.

Но только народных методов для этого недостаточно. Профилактика свиного гриппа должна состоять из комплексного подхода.

Безусловно, здоровый сон, соблюдение всех санитарных норм и здорового образа жизни обязательно принесут свои плоды, однако, не стоит забывать о том, что во время эпидемии просто необходимо принимать стимулирующие препараты. К таким препаратам относят все лекарства, которые содержат интерферон, а в первую очередь, Тамифлю (препарат, который применяется для непосредственного лечения болезни), Лаферон, Лаферобион, Арбидол (препарат часто назначается и дает положительный эффект от применения, хотя его эффективность, как профилактического лекарства против H1N1 не доказана ВОЗ). Дозировка этих препаратов назначается в несколько раз меньше, чем при непосредственном лечении, но прием их считается обязательным в комплексе профилактики заболевания.

Также, главный совет по профилактике H1N1 – избегайте контакта с людьми, которые на Ваш взгляд нездоровы. Если Вы заметили, что на работе или в другом месте возникает опасность заражения вирусом грипп H1N1, стоит немедленно взять отпуск на оздоровление и перестать посещать людные места на период, пока распространение вируса не сойдет на нет.