**Меры профилактики свиного гриппа**

Основные симптомы свиного гриппа схожи с признаками простудных заболеваний. Больные отмечают озноб, кашель, головную боль, усталость. В некоторых случаях у заразившихся может быть диарея (понос) и рвота. Болезнь может не проявляться на ранних стадиях, но передаваться окружающим.

**Для профилактики вируса свиного гриппа специалисты советуют следовать некоторым рекомендациям:**

1. Не стоит планировать туристические поездки в регионы, где выявлены случаи заболеваний.

2. Если поездку невозможно отложить, будьте бдительны, не посещайте людных мест, не пользуйтесь городским транспортом, не стойте и не сидите рядом с людьми с признаками респираторной инфекции: насморком, кашлем, покрасневшими глазами и т.п.

3. Если кто-то из родных приехал из-за рубежа и сразу же заболел «простудой», немедленно изолируйте его, контактируйте с ним только в марлевой маске, срочно вызовите врача.

4. Если вы не вакцинировались от гриппа в этом сезоне, то и не стоит – вакцины против нового вируса еще нет. Можно купить лекарства от всех типов гриппа: «Рибавирин», «Тамифлю» «Арбидол» и др. Они могут применяться и для лечения, и для экстренной профилактики.

5. Можно для профилактики принимать витамин С и лекарства-адаптогены – настойку родиолы розовой, элеутерококка, лимонника, а также циклоферон в таблетках или альфа-интерферон в виде мази для носа.

6. Кроме того, рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, употреблять в пищу больше овощей и фруктов, заниматься спортом, хорошо высыпаться, соблюдать правила личной гигиены и стараться не контактировать с людьми, имеющими признаки заболевания гриппом.

7. Точно неизвестен путь распространения свиного гриппа, поэтому к мерам профилактики в странах, пораженных этим недугом, помимо ношения масок, относится запрет на рукопожатия, поцелуи и объятия.

8. Есть легкий способ защитить себя от инфекции – мыть руки, утверждают врачи.

По данным специалистов, грипп свиней, как и другие респираторные заболевания, может передаваться через кашель или чихание (воздушно-капельным путем). Мельчайшие частицы вируса могут сохраняться на поверхности стола, телефонах и других предметах и могут попадать в организм с рук – в рот, нос или глаза.

Гели, мыло или антисептики для рук на основе спирта хорошо уничтожают вирусы и бактерии.

9. Человек, заметивший у себя симптомы гриппа должен перестать ходить на работу и пользоваться общественным транспортом, а также немедленно посетить врача. Другую тактику защиты от инфекции можно назвать «социальной отстраненностью» – следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, избегать людных мест или просто не выходить никуда из дома, если инфекция уже широко распространилась.