



## О профилактике гриппа и ОРВИ, рекомендации по лечению вирусных заболеваний

**Грипп — это инфекционное заболевание. Его возбудителем является вирус, который передаётся от инфицированных окружающих через носоглотку. Грипп может быть опасен, поэтому важны его профилактика и правильное лечение при заражении вирусом.**

Большинство людей болеют гриппом несколько дней, некоторые заболевают серьёзнее, поэтому период лечения может оказаться длительным. Возможно очень тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Во избежание возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечиться.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения. Поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа: жар, температура 37,5–39°C, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГРИППОМ?**

При первых симптомах заболевшему следует оставаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя начать лечение! Для этого необходимо немедленно обратиться к врачу!

Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции, заболевшего необходимо изолировать от здоровых лиц, желательно в отдельную комнату.

При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо! Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства.

Кроме этого, рекомендуется обильное и частое питьё! Это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

### **ВАЖНО!**

- При температуре 38—39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
- При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.
- Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.
- Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

### **КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?**

#### **ВАКЦИНАЦИЯ**

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно прививка обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например: иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям (начиная с 6 месяцев), людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска: медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости! Делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом. При этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

#### **ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА:**

1. Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
2. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
3. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
4. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
5. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
6. Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
7. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
8. Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
9. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
10. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
11. Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
12. По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
13. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
14. Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

# ГИД ПО КВАДРИВАЛЕНТНОЙ ВАКЦИНЕ ПРОТИВ ГРИППА

## ЧТО ТАКОЕ КВАДРИВАЛЕНТНАЯ ВАКЦИНА ПРОТИВ ГРИППА?

Квадριвалентная (четырёхвалентная) вакцина против гриппа предназначена для защиты от четырех различных типов вирусов гриппа:

- двух вирусов гриппа типа **A**
- двух вирусов гриппа типа **B**

## КТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДОЛЖЕН ПОЛУЧИТЬ КВАДРИВАЛЕНТНУЮ ВАКЦИНУ ПРОТИВ ГРИППА?

В первую очередь вакцину получают: работники медицинских, транспортных, образовательных организаций, коммунальных служб, студенты ВУЗов, люди, с хроническими заболеваниями, призывники, беременные, дети, лица старше 60 лет.

## МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ПОСЛЕ КВАДРИВАЛЕНТНОЙ ВАКЦИНЫ?

Нет, эта вакцина не может вызывать заболевание гриппом, потому что вакцинные вирусы, используемые для ее производства, «инактивируются» (убиваются) или ослабляются (ослабляются).

## ЗАЧЕМ НУЖНА КВАДРИВАЛЕНТНАЯ ВАКЦИНА ПРОТИВ ГРИППА?

Раньше вакцины против гриппа защищали от трех различных вирусов гриппа (трехвалентные вакцины). Они включали в себя вирус гриппа типа **A (H1N1)**, вирус гриппа типа **A (H3N2)** и один вирус гриппа типа **B**.

Надо было выбирать только один подтип вируса гриппа типа **B**, хотя есть два подтипа вируса гриппа типа **B**, которые равновероятно циркулируют в течение большинства сезонов. В итоге, вакцина может не защищать от не включенного в нее варианта вируса гриппа типа **B**.

Добавление еще одного подтипа вируса гриппа типа **B** в вакцину сделало ее более эффективной.

## БЕЗОПАСНА ЛИ КВАДРИВАЛЕНТНАЯ ВАКЦИНА ПРОТИВ ГРИППА?

Да. Эта вакцина имеет профиль безопасности, аналогичный вакцинам против сезонного гриппа, изготовленным для защиты от трех вирусов, с похожими, в основном легкими, побочными эффектами.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ЛЮДЯМ, ЕСЛИ ОНИ НЕ МОГУТ НАЙТИ ЧЕТЫРЕХВАЛЕНТНУЮ ВАКЦИНУ?

Не откладывайте вакцинацию, если не можете найти четырехвалентную вакцину. Важно сделать прививку от гриппа. Вакцинируйтесь трехвалентной вакциной, если квадριвалентная вакцина недоступна.

