



ВАКЦИНИРУЙСЯ  
ОТ ГРИППА

#НАДЕНЬ  
МАСКУ!

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Памятка для населения

### Что нужно знать о гриппе

**Грипп** - это воздушно-капельная инфекция, которая ежегодно поражает до 10-15% населения каждой страны. Вирус гриппа передается от человека к человеку очень легко и незаметно: при разговоре,

кашле, чихании. Риск заболеть есть у каждого.

**Восприимчивость к вирусам гриппа абсолютна!**

**Самый высокий риск распространения инфекции** существует в детских коллективах, офисах, общественном транспорте, кинотеатрах, торговых центрах, объектах общественного питания, где большая скученность людей в замкнутом пространстве.

**Известно**, что грипп опасен своими осложнениями: отит (воспаление среднего уха), синусит (воспаление носовых пазух) и пневмония (воспаление легких). При гриппозной пневмонии быстро развивается отек легких с последующей сердечной недостаточностью и осложнениями со стороны почек и нервной системы.

### Симптоматика гриппа

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 °С, 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?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции, заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

**Важно!**

**Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. 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, и 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 питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

**Важно!**

При температуре 38 — 39°С 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?

**Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина 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.**

- ✚ Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- ✚ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- ✚ Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- ✚ Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
- ✚ Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- ✚ Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- ✚ Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- ✚ Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- ✚ Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- ✚ Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- ✚ Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- ✚ По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- ✚ 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).

**Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой**

