

Памятка для населения по профилактике гриппа

Что нужно знать о гриппе?

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

Грипп-это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно.

Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38 градусов С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Возбудители гриппа – вирусы типа А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- Избегать контакта с лицами, имеющими признаки заболевания;

- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;

- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;

- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

Что делать если вы заболели гриппом?

Следует остаться дома и немедленно вызвать врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно - сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный и брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Чем опасен грипп

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- **Легочные 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).

- **Осложнения со стороны нервной системы** (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Как защитить себя от гриппа?

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий сезон. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающими хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.