

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°C), 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 типов 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. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.

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, перикардит**).
- 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 эпидсезон.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана **контингентам из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта.** Вакцинация обычно проводится за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать **меры неспецифической профилактики:**

- **избегать контактов** с лицами, имеющими признаки заболевания;
- **сократить время пребывания в местах массового скопления людей** и в общественном транспорте;
- **носить медицинскую маску** (марлевую повязку);
- **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 обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое 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 или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, **больного следует изолировать от здоровых лиц** (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо **регулярно проветривать**, предметы обихода, а также полы **протирать дезинфицирующими средствами.**

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует **использовать медицинскую маску** (марлевую повязку).