

## ОДНИМ ИЗ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРВИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА

Вакцинации против гриппа в первую очередь подлежат: лица высокого риска заражения:

- медицинские работники,
- работники детских дошкольных учреждений,
- преподаватели и учащиеся средних и высших учебных заведений,
- работники транспорта, предприятий общественного питания и торговли;

лица, относящиеся к группе риска неблагоприятных последствий заболевания гриппом:

- люди преклонного возраста,
- лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями,
- люди, часто болеющие ОРЗ,
- дети дошкольного возраста.

Для проведения вакцинации против гриппа необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства к участковому терапевту, который после осмотра даст направление на проведение вакцинации; проинформирует о противопоказаниях.



## ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

- Избегать массовых мероприятий, где высока вероятность заболевания.
- Избегать переохлаждения.
- Следить за чистотой помещения, убирать его влажным способом, чаще проветривать.
- Избегать общения с больным гриппом. При уходе за больным необходимо носить 4-х слойную марлевую повязку, менять ее каждые 3 часа (стирать и проглаживать).
- Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. Для предотвращения передачи больной должен прикрывать рот и нос при кашле носовым платком и регулярно мыть руки.
- Нарезать дольками лук, чеснок и разложить по комнатам для обеззараживания воздуха.
- Не забывать про лимон и др. продукты, в которых содержится большое количество витамина С.
- Принимать поливитамины по согласованию с лечащим врачом.

## ГРИПП: ЗАЩИТИ СЕБЯ



ГУЗ Ульяновский областной центр  
медицинской профилактики, г. Ульяновск,  
ул Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,  
e-mail: ocmr2010@mail.ru, сайт www.ocmr73.ru

Министерство здравоохранения, социального  
развития и спорта Ульяновской области  
ГУЗ "Ульяновский областной центр  
медицинской профилактики"

Ульяновск 2013



## ГРИПП – ОСТРОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Источником заражения является больной человек, у которого в каплях слюны и мокроте содержится вирус гриппа.

Рассеивание инфекции происходит при кашле, чихании, разговоре на расстоянии 2-3-х метров, приводя к заражению находящихся в окружении здоровых людей. Так, в транспорте чихающий (кашляющий) больной способен заразить вокруг себя 20–25 человек. Также возможны другие пути передачи – например, заражение через носовой платок или одежду.

### КАК ПРОТЕКАЕТ ГРИПП?

Грипп начинается остро. Для сезонного гриппа характерны внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк. Период между инфицированием и заболеванием, известный как инкубационный период, длится около двух дней.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?

#### ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА:

- повышение температуры тела;
- озноб;
- слабость;
- светобоязнь;
- суставные и мышечные боли;
- головная боль;
- боль в горле;
- сухой или влажный болезненный кашель;
- насморк.

## ПОЧЕМУ ГРИПП ОПАСЕН?

Основная опасность гриппа – это риск развития постгриппозных осложнений. Наиболее часто встречаются следующие виды осложнений:

- бактериальная пневмония;
- ринит, синусит, бронхит, отит;
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы;
- мышечные осложнения;
- обострения хронических заболеваний.

Ежегодные эпидемии гриппа могут оказывать серьезное воздействие на все возрастные группы, но самый высокий риск развития осложнений угрожает детям в возрасте до двух лет, взрослым в возрасте 65 лет и старше и людям любого возраста с определенными заболеваниями, такими как хронические болезни сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ (например, диабет), или с ослабленной иммунной системой.

- 1 Важно изолировать заболевшего от остальных членов семьи, особенно детей, стариков и ослабленных людей, выделить заболевшему отдельную посуду, полотенце, и другие предметы ухода, вызвать врача.
- 2 Показано обильное питье. Пища должна быть насыщена витамином С (лимон, смородина, шиповник, лук, капуста и др.) и рутином (чай, изюм, курага).

- 3 Нельзя заниматься самолечением, особенно не следует без рекомендации врача принимать антибиотики. Медикаментозная терапия назначается только врачом.

При неосложненных формах гриппа врач назначает противовирусные препараты и симптоматические средства: отхаркивающие, сердечно-сосудистые препараты, капли в нос, щелочные ингаляции и др. Терапия, назначенная своевременно (1–2 день болезни), обычно предотвращает развитие осложнений.

**НЕ СТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕНЕСТИ ГРИПП НА НОГАХ!  
ГРИПП ОПАСЕН ТЯЖЕЛЫМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ.**

### ПОЧЕМУ ГРИППОМ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ ЗИМОЙ?

Заболевания регистрируются в течение всего года, резко нарастая в холодное время года. Этому способствует скученность населения в помещениях и переохлаждение.

