

ПРОФИЛАКТИКА

ОРВИ и ГРИППА

Что важно знать?



ПРОФИЛАКТИКА



В сезон простуд избегайте **мест массового скопления** людей.



Носите **маску** в общественных местах. Меняйте ее каждые 2 часа.



Соблюдайте правила **личной гигиены**. Мойте руки с мылом. Не трогайте лицо грязными руками.



Используйте **одноразовые платки** и салфетки.



Избегайте **тесных контактов** при встрече.



Проветривайте помещение, делайте **влажную уборку**.



Включите в рацион продукты, богатые **витаминами**, старайтесь **высыпаться** и находить время для **физической активности**.

ЛЕЧЕНИЕ



При первых признаках заболевания **останьтесь дома**, не подвергайте окружающих опасности заражения.



Вызовите врача, не занимайтесь самолечением.



До приезда врача **обильно пейте** теплые напитки.



Принимайте **витамин С**.



Соблюдайте **правила гигиены**.



Избегайте **повышенных физических нагрузок**.



Следуйте **рекомендациям врача**.

ГРИПП и специфическая профилактика гриппа.

Вирусы, вызывающие грипп и ОРВИ, постоянно циркулируют вокруг нас. Им свойственно быстро мутировать, поэтому гриппом можно заболеть многократно и даже за один эпидемический сезон, если грипп вызвали разные подтипы вируса.

Вирус гриппа распространяется крайне быстро. Грипп передается воздушно-капельным путем (при чихании, кашле, во время разговора заболевшие люди разбрызгивают вокруг себя в воздухе мельчайшие капельки, которые содержат вирусы), при попадании вирусосодержащего аэрозоля на поверхности (дверные ручки, поручни в общественном транспорте и т.д.) через грязные руки и другое.

Симптомы гриппа.

В разгар болезни может быть очень высокая температура, головная боль, боли в мышцах и суставах (ломота), к которым очень быстро присоединяется насморк, кашель и боль в горле. Такое состояние может продолжаться неделю.

В некоторых случаях болезнь распространяется на легкие, вызывая осложнения бронхит и пневмонию.

Осложнения чаще встречаются у лиц с ожирением, курильщиков, лиц, страдающих алкоголизмом, людей с хроническими заболеваниями, особенно заболеваниями эндокринной, иммунной, дыхательной (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)) и сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца (ИБС)), лиц пожилого возраста.

Специфическая профилактика гриппа.

Наиболее эффективной мерой профилактики гриппа является вакцинация против гриппа, которая на основании Национального календаря профилактических прививок проводится подлежащим контингентам ежегодно.

Прививку против гриппа можно получить в поликлинике по месту жительства при отсутствии противопоказаний и допуске врача.

На первом месте должна быть –вакцинация

Нурлатский территориальный отдел напоминает: ежегодно в мире болеют гриппом в тяжелой форме 3-5 млн человек. А смертность от этой болезни составляет 250-500 тысяч случаев в год.

В 2020 и 2021 году заболеваемость гриппом была очень низкой. Ученые объясняют это тем, что коронавирус «вытеснил» многие вирусы. Однако в 2024—2025 году ожидается возвращение гриппа, что вызывает тревогу у медиков. Дело в том, что за последние 2 года сформировалась большая популяция людей без иммунитета к гриппу – у них встреча с вирусом может привести к тяжелому течению заболевания и осложнениям.

Вакцинация – наиболее эффективный способ предотвращения подобных осложнений. Данные по вакцинации за прошлые годы говорят о том, что прививки снизили риск развития тяжелой формы гриппа на 50%. Результаты вакцинации у детей показали еще большую эффективность.

Вакцина защитит именно от тех вирусов, штаммы которых распространены в текущем году. Вакцинация от гриппа обычно проводится за 2-3 недели до начала роста заболеваемости.



О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА, ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

**ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

Прививку против гриппа следует делать до начала эпидемического подъема заболеваемости.
Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период сентябрь-октябрь.

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru



Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо
- Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38–39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- 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).

**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.*