

ГРИПП

и его профилактика

**В зиму
без гриппа!**



Грипп - остро протекающее лихорадочное заболевание из группы инфекций верхних дыхательных путей, вызываемое вирусом.

Существуют три типа вируса гриппа - А, В, С. Вирусы А и В обладают высокой степенью изменчивости, что приводит иногда к повторным заболеваниям не только в разные годы, но и в один и тот же сезон.

Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек, реже здоровый вирусоноситель.

В организме происходит быстрое размножение **вируса** в слизистых оболочках носовых раковин, зева, гортани и **выделение его с мельчайшими каплями слюны,** мокроты, носовой слизи, при разговоре, кашле, чихании. Поэтому грипп относится к воздушно - капельным инфекциям. При попадании вируса на полотенце, носовой платок, постельное белье или посуду больного человека возможно заражение и через эти предметы.

Инкубационный период, то есть время с момента попадания вируса в организм человека и до момента проявления первых признаков заболевания, колеблется от нескольких часов до 3 дней.

Заболевание начинается остро: с озноба, подъема температуры 38-39 град. С и выше, головной боли, суставных и мышечных болях, иногда тошноты и рвоты. На второй день заболевания появляются катаральные явления - насморк, сухой кашель, першение и боль в горле, иногда могут быть носовые кровотечения.

Осложнения: грипп **снижает иммунитет организма,** вследствие чего могут развиваться: воспаление легких и бронхит. Обостряются сердечно - сосудистые заболевания. Реже присоединяются отит (воспаление среднего уха), гайморит (воспаление носовых пазух), менинго-энцефалит (воспаление мозга и его оболочек).



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА



“ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА”

В период развития болезни гриппа совершенно **недопустимо самолечение**. Например, прием антибиотиков при неосложненном гриппе не только бесполезен, но и вреден, так как антибиотики не действуют на вирус гриппа, **более необходим противовирусный препарат**, который может назначить только врач.

Больному рекомендуется теплое обильное питье с витаминами, например, клюквенный морс, кислая реакция которого угнетает вирус гриппа.

Больного гриппом **необходимо изолировать**. Нужно поместить его в отдельную комнату.

При общении с больным следует **пользоваться маской из 6-ти слоев марли** или респиратором типа “Лепесток”.

Помещение, где находится больной **должно регулярно проветриваться**, в нем нужно проводить влажную уборку.

Для заболевшего **должна быть выделена отдельная посуда**, которую после каждого использования следует обдать кипятком.

Профилактику гриппа необходимо предусмотреть задолго до наступления эпидемии. В доме, где есть больной, окружающим его можно ввести нормальный иммуноглобулин (человека) в строгом соответствии с прилагаемой инструкцией.

Против гриппа **проводятся прививки** всем группам населения по показаниям врача. Личная профилактика заключается в общих укрепляющих мерах: витаминизация пищи, отказ от курения.

В период гриппа необходимо максимально сократить контакты с другими людьми, особенно в транспорте и местах массового скопления людей.

Для укрепления иммунной системы рекомендуется экстракт элеутерококка или настойка аралии маньчжурской (противопоказан при гипертонической болезни).

В предэпидемический период целесообразно принимать **ДИБАЗОЛ**, в течение 10 дней (детям по 0,01 г. один раз в день, взрослым - 0,02 г.), **РЕМАНТАДИН** (по схеме), смазывать носовые ходы 0,025% **оксалиновой мазью**.



ПОМНИТЕ!

ДАЖЕ ОДИН ЧЕЛОВЕК, ПРЕНЕБРЕГАЮЩИЙ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЗАРАЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

ЗАБОТА О СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ - ОБЯЗАННОСТЬ И ПРЯМОЙ ДОЛГ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.

САК БУЛЫГЫЗ! ГРИПП!



ГРИПП – көчле вирус инфекция авыруы, кешеләргә жөнөскө яки яшыкә карамастан зарар китерә. Ачык токсикоз, ринит, борынга томау төшү һәм бронхларга зыян китерүче ютәл белән аерылып тора.



ГРИПП вирусы төчкерү, ютәл, сөйләшү һәм көндәлек кирәк-ярак әйберләр (кулъяулык, сөлгә һ.б.) аша күчә.

Тышкы билгеләре:

1. Югары температура.
2. Интоксикация (бик күп тирләү, хәлсезлек, мускул һәм буыннар сызлавы, баш авырту).
3. Әрнүле ютәл, күкрәк арты сызлау, томау, гиперемия, борын куышлығы һәм йоткылык куышлығының лайлалы тышчасы корылыгы.

ПРОФИЛАКТИКА:

Дөньядагы һәм илебездәге тәҗрибә күрсәткәнчә, нәкъ менә вакцинопрофилактика бу авыр чирдән индивидуаль һәм массакүләм саклану чарасы буларак һәркем файдалана алырлык чара булып санала.

Теләсә нинди коллективның 70-80%на вакцинация ясау грипп белән чирләүне аерым очракка калдыра яки чирләү мөмкинлеген юк итә.

Грипп белән чирләү усеш алган чорда түбәндәге кагыйдәләргә үтәргә кирәк:

- кулны яхшылап сабын белән юыгыз һәм дезинфекция чаралары белән сөртөгез, бер тапкыр кулланыла торган сөлгә белән кулланыгыз;
- күзләр һәм борыныгызга сираграк тиегез;
- төчкерүчә һәм ютәлләүчә кешеләр белән бәйләнешкә кермәгез; сәламәт яшәү рәвешен алып барыгыз: яхшы йокы, файдалы азык, физик активлык.
- күп су эчегез;
- массакүләм чараларга, театр, клуб һәм башкаларга барудан баш тартыгыз;
- күбрәк саф һавада йөрегез;
- сулыш органнарын саклау өчен бер тапкыр кулланыла торган маскалар киегез.



ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА Вам поможет **ПРИВИВКА**

- Грипп - МАССОВАЯ И ГРОЗНАЯ ИНФЕКЦИЯ, НЕ ЩАДЯЩАЯ НИ ВЗРОСЛЫХ, НИ ДЕТЕЙ.
- Грипп коварен. Несмотря на успехи медицины и усилия врачей, от гриппа и его осложнений ежегодно в мире погибают люди, в том числе и в нашей Республике.



Особенно опасна эта инфекция для детей, пожилых людей и тех, кто страдает хроническими заболеваниями (болезнями сосудов и сердца, бронхиальной астмой, сахарным диабетом и т. д.), у которых грипп протекает тяжелее и существует больший риск развития осложнений. Поэтому в первую очередь

- **ПРИВИВКИ НУЖНЫ ИМЕННО ЭТОЙ КАТЕГОРИИ ЛЮДЕЙ.**



- По данным Всемирной организации здравоохранения, прививка дает хорошую защиту от эпидемически значимых подтипов вируса гриппа.
- Массовая иммунопрофилактика существенно снижает заболеваемость гриппом.

Внимание! Прививке обязательно должен предшествовать врачебный осмотр. Только врач определяет, нет ли у вас противопоказаний к иммунизации, и направляет на прививку.

НА ФОРМИРОВАНИЕ ИММУНИТЕТА ПРОТИВ ГРИППА УХОДИТ ОТ 2 ДО 4 НЕДЕЛЬ, ПОЭТОМУ ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ - ОКТЯБРЬ, НОЯБРЬ.

Привиться можно в поликлинике по месту жительства.

ГУ «БРЕСТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»