

- 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 вирусу 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).



ГБУЗ Республиканский центр  
медицинской профилактики



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

УФА-2016



**Наступает холодное время года — время традиционного роста заболеваемости ОРЗ и ГРИППОМ.**

### **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ?**

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

**ГРИПП — это высококонтагиозная 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 бак-

териальных 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 осу-

ществляется 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 и транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем 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);

