

# Профилактика гриппа



ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) – это заболевание дыхательных путей, причиной которого является попадание в организм вирусной инфекции. Существует более 200 видов вирусов, которые вызывают простудные заболевания, но наиболее частыми среди возбудителей являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы и риновирусы. Самым опасным является вирус гриппа, поэтому профилактику гриппа необходимо проводить перед началом сезона.

Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа.

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

## ОПАСНО! ГРИПП

Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

### СИМПТОМЫ

- ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА (38°)
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- ВОСПАЛЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЧАСТУДНОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- СЛАБОСТЬ
- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАСТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОМОС)
- БОЛЬ ТЯЖЕЛЫХ ТИП ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ, ВОЗМОЖНО ОСТРОЕ РЕАКЦИЯ НА СВЕТ

### ПРОФИЛАКТИКА

- ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИЩЕНИИ И КАШЛЕ
- СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ\***
- ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ

### ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

- ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОВЛАДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
- ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕПЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ
- ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
- ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

\* Вакцинация от гриппа проводится в поликлинике и в специализированных учреждениях здравоохранения. Узнать подробности можно по телефону 112 или на сайте [www.gripptest.ru](http://www.gripptest.ru)

## Признаки и симптомы

Для сезонного гриппа характерно внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), головная и мышечная боль, тяжелое недомогание, боль в горле и насморк. Пик заболеваемости отмечается в период с сентября по март. Грипп и ОРВИ передается преимущественно воздушно-капельным путём (при чихании, кашле, близком разговоре выделяются инфекционные капли, которые попадают в воздух и могут распространяться на расстояние до одного метра и инфицировать людей, находящихся поблизости, которые вдыхают их), однако возможно заражение при прямом контакте с возбудителем (поцелуи, рукопожатия) или с предметами носителя инфекции (посуда, одежда).

## Профилактика



Наиболее эффективным способом профилактики болезни является вакцинация. Вот уже более 60 лет имеются и используются безопасные и эффективные вакцины. Через некоторое время после вакцинации иммунитет ослабевает, поэтому для защиты от гриппа рекомендуется ежегодная вакцинация. Наиболее широко в мире используются инъекционные инактивированные противогриппозные вакцины. Помимо вакцинации имеются индивидуальные меры защиты, такие как: избегать общения с людьми, у которых есть признаки заболевания; при контакте с больным пользоваться маской; в период эпидемического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещать места массового скопления людей или сократить время пребывания в таких местах; соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки после посещения людных мест; чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений, больше времени находиться на свежем воздухе; придерживаться здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

При проявление симптомов гриппа необходимо оставаться дома и  
вызвать врача на дом!

Филиал №11 « Центр гигиены и эпидемиологии в городе Санкт-Петербург и Ленинградской  
области»