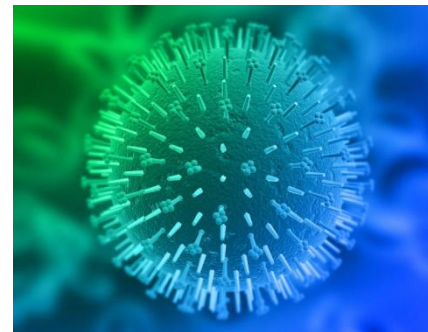


ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

1. Что такое грипп

Грипп - широко распространенное инфекционное заболевание, вызываемое различными типами вируса гриппа, которое протекает с симптомами поражения дыхательных путей, бронхов, реже – легких. Вирус передается воздушно-капельным путем.

Эпидемии гриппа ежегодно возникают в осенне-зимний период. В России гриппом и ОРВИ ежегодно переболевают в среднем 28 миллионов человек.

2. Профилактика гриппа и снижение риска заражения гриппом и ОРВИ

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся Вам нездоровыми, обнаруживают явления температуры, кашля и насморка.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ГРИППА ИЛИ ЕГО ВОЗМОЖНЫХ СЕРЬЕЗНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ - ЭТО ВАКЦИНАЦИЯ!

Прививаться против гриппа необходимо каждый год, так как состав вакцин обновляется с учетом особенностей вирусов гриппа. ВОЗ ежегодно рекомендует состав вакцины, нацеленный на три самых характерных из циркулирующих штаммов.

Прививки против гриппа строго обязательны для работников всех типов и видов образовательных учреждений, медицинских работников и др. (в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.07.1999 г. № 825).

Противопоказаниями к иммунизации против гриппа являются: аллергические реакции на куриный белок и компоненты вакцины, острые лихорадящие состояния или обострение хронического заболевания (вакцинацию проводят после выздоровления или в период ремиссии).

3. Как распознать грипп

От момента заражения до появления первых признаков заболевания проходит от нескольких часов до трех суток.

В течение нескольких часов температура достигает максимальных значений (39-40 °С и даже выше) и может держаться два-три дня. Озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах – всё это проявления интоксикации при гриппе.

Лечить грипп нужно обязательно, так как это заболевание может давать грозные осложнения: воспаление легких, трахеобронхит, обострение заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек и других заболеваний.

Частота осложнений в различных группах населения колеблется от 17 до 73 %.

4. Что делать, если Вы заболели

- При подозрении заражения гриппом, следует вызвать врача на дом.
- Можно принять противовирусное и иммуномодулирующее средство для укрепления защитных сил организма
- Обильное теплое питье - не менее 2 литров в сутки.
- Соблюдать постельный режим
- Увлажнять воздух в помещении.
- Увлажнять слизистые оболочки носа и рта – это необходимое условие нормального функционирования местного иммунитета дыхательной системы.

Помните: забота о здоровье, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и ОРВИ позволит вам улучшить качество жизни. Предупредить болезнь легче, чем лечить!

НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ УЖЕ СЕЙЧАС!

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЗАЩИТЕ СЕБЯ И
ВАШИХ БЛИЗКИХ ОТ ГРИППА!**