

# Профилактика гриппа

**Грипп - острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Характеризуется острым началом, выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей.**

## Признаки болезни проявляются очень быстро.

Температура тела достигает максимальных значений (39 -40 градусов) уже в первые 24-36 часов. Появляется головная боль преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Поражение нервной системы в виде менингита и менингоэнцефалита чаще развивается на 3-5-е дни болезни: появляются сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.



## Симптомы гриппа, требующие вызова скорой помощи:

- Температура 40 градусов и выше.
- Сохранение высокой температуры дольше 5 дней.
- Сильная головная боль, которая не проходит при приеме обезболивающих средств, особенно при локализации в области затылка.
- Одышка, частое или неправильное дыхание.
- Нарушение сознания – бред или галлюцинации, забытье.
- Судороги.
- Появление сыпи на коже.

*При всех перечисленных симптомах, а также появлении других тревожных симптомов, которые не входят в картину неосложненного гриппа, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.*

## Для профилактики необходимо соблюдать простые правила:

- при появлении первых признаков гриппа оставаться дома, вызвать врача;
- избегать близких контактов с людьми, имеющими признаки заболевания;
- тщательно мойте руки водой с мылом;
- не пользуйтесь общественными телефонами и чужими мобильными;
- пейте больше жидкостей;
- используйте индивидуальные маски, которые меняйте по мере необходимости;
- не посещайте массовые мероприятия, ограничьте походы в гости и прием гостей;
- изолируйте по возможности заболевшего, в помещении, где он находится, проводите чаще влажную уборку и проветривание;
- регулярно занимайтесь общеукрепляющей гимнастикой, чаще бывайте на свежем воздухе.

### Лучшее средство профилактики гриппа и ОРВИ – вакцинация.

**Это удобно, экономично и безопасно.**

*Прививкам подлежат определенные группы населения: дети и пожилые, часто и длительно болеющие лица, работники учреждений, транспорта, торговли, общественного питания, коммунального хозяйства, организованные коллективы, учащиеся и студенты, беременные (после 1-го триместра).*

**Надо помнить, что антибиотики на возбудителей гриппа и ОРВИ не действуют. Не занимайтесь самолечением. Лекарственные препараты необходимо принимать только после консультации с врачом.**







# 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



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ  
ТЕЛА**



**ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ**



**ЛОМОТА  
В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ**



**БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ  
В ГОРЛЕ**



**СУХОЙ  
КАШЕЛЬ  
И ЗАТРУДНЕННОЕ,  
УЧАЩЕННОЕ  
ДЫХАНИЕ**



**СЛАБОСТЬ**



**ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА  
(ТОШНОТА,  
РВОТА, ПОНОС)**



**БОЛЬ  
ПРИ ДВИЖЕНИИ  
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ  
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ  
НА СВЕТ**

## ПРОФИЛАКТИКА



**ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**РЕГУЛЯРНО  
МЫТЬ РУКИ  
С МЫЛОМ ИЛИ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ  
СРЕДСТВОМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ  
ЧИХАНИИ  
И КАШЛЕ**



**СВОЕВРЕМЕННО  
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ\***



**ИЗБЕГАТЬ  
БОЛЬШОГО  
СКОПЛЕНИЯ  
ЛЮДЕЙ**



**ИЗБЕГАТЬ  
КОНТАКТОВ  
С БОЛЬНЫМИ**

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА  
И СОБЛЮДАТЬ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ**



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ,  
А ВЫЗВАТЬ  
ВРАЧА**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
СРЕДСТВА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ**



**ОБИЛЬНОЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
ТЕПЛОЙ  
ЖИДКОСТИ**



**ПРОВОДИТЬ  
ВЛАЖНУЮ  
УБОРКУ**



**ПРОВЕТРИВАТЬ  
ПОМЕЩЕНИЕ**



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Министерство здравоохранения  
Калининградской области  
Центр медицинской профилактики  
и реабилитации

Грипп - острое инфекционное вирусное заболевание, способное вызывать эпидемии. Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период. Для него наиболее характерны острое начало, выраженная интоксикация и поражение дыхательных путей.

## Основной источник инфекции - больной человек.

Чихая, кашляя, разговаривая, заболевшие люди распространяют в воздухе мельчайшие капельки, в которых и находятся возбудитель. Вирусы могут попасть на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей здорового человека непосредственно из воздуха, при тесном контакте с больным человеком.

Также вирусы могут оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через руки или при использовании общих с больным предметов гигиены, посуды.

Чаще всего в эпидемические подъемы заболевают дети и молодые взрослые.

## Опасен не сам грипп, а его осложнения:

пневмония, поражение почек, сердца, воспаление придаточных пазух носа, мозговых оболочек.

## Наиболее опасен грипп для таких категорий:

- младенцев (новорожденных) и детей младше 2-х лет;
- беременных женщин;
- лиц с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечнососудистой системы;
- больных сахарным диабетом, с ожирением, патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, ВИЧ-инфицированные;
- лиц старше 65 лет.

## Первые признаки гриппа

Признаки болезни проявляются очень быстро.

- Температура тела достигает максимальных значений (39 - 40 градусов С) уже в первые 24-36 часов.
- Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах.
- Нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление.
- Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.
- Поражение нервной системы чаще развивается на 3-5-ый день болезни: появляются сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.

## В профилактических целях в эпидемический период необходимо соблюдать простые правила:



- избегайте близких контактов с людьми, имеющими признаки заболевания;
- тщательно мойте руки водой с мылом;
- не пользуйтесь общественными телефонами и чужими мобильными;
- пейте больше жидкостей;
- используйте индивидуальные маски, которые меняйте по мере необходимости;
- не посещайте массовые мероприятия, ограничьте походы в гости и прием гостей;
- изолируйте по возможности заболевшего. В помещении, где он находится, проводите чаще влажную уборку и проветривание;
- регулярно занимайтесь общеукрепляющей гимнастикой, чаще бывайте на свежем воздухе;
- в предэпидемический период (с октября по ноябрь) сделайте прививку от гриппа.

Прививкам подлежат определенные группы населения: дети и пожилые, часто и длительно болеющие лица, работники учреждений, транспорта, торговли, общественного питания, коммунального хозяйства, организованные коллективы, учащиеся и студенты, беременные (после 1-го триместра).



Выполнение рекомендаций во многом обезопасит вас от заболевания и позволит сохранить здоровье и трудоспособность.

С 2014 года вакцинация против гриппа беременных женщин включена в Национальный календарь профилактических прививок.

Для проведения прививок используются инактивированные (не живые) вакцины, не содержащие консервант, зарегистрированные в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Специальные исследования подтверждают, что иммунизация беременных инактивированными вакцинами не влияет на развитие плода и не вызывает нежелательных послепрививочных эффектов.

Вакцинация во время беременности снижает риск заражения и уменьшает вероятность инфицирования ребенка гриппом в течение первых месяцев жизни. Прием противовирусных средств, в случае заболевания гриппом беременной женщины, является более опасным, чем использование инактивированной вакцины.

Вакцинацию против гриппа рекомендуется проводить беременным и женщинам, планирующим беременность в текущий эпидемический сезон. Решение о вакцинации беременных и кормящих грудью женщин необходимо принимать с учетом особенностей здоровья женщины и только после врачебной консультации.

Вакцинация рекомендуется во втором и третьем триместре беременности.