

## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ от ГРИППА!

(памятка для населения)



Грипп – высококонтагиозное острое вирусное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи. Новый вариант вируса гриппа «А» (H1N1) в 2009 году стал причиной первой в XXI веке пандемии, официально объявленной Всемирной организацией здравоохранения. Этот вирус унёс в 2009 году по всему миру 575 тысяч человеческих жизней. Вирус гриппа считается самым опасным заболеванием из всех вирусных инфекций. Штамм гриппа А (H1N1) – является подтипом вируса свиного гриппа. При течении болезни он опасен своими осложнениями, которые иногда заканчиваются летальным исходом.

- **Источником инфекции является больной человек.**
- **Вирус поражает:** слизистые оболочки дыхательных путей, нервную, сердечно-сосудистую систему;
- **Вирус опасен** для детей, беременных, пожилых людей, лиц, страдающих тяжелыми хроническими болезнями, для людей с ослабленным иммунитетом.
- **Осложнения** - основная причина смерти людей.
- **Иммунитет** у людей, переболевших гриппом, формируется только в отношении той разновидности вируса, которая вызвала болезнь.

### **Что можно отнести к факторам риска - повышенной вероятности развития заболевания гриппом?**

Факторы риска - частые заболевания острыми респираторными вирусными инфекциями, заболевания, перенесенные «на ногах», переохлаждение, стрессы, пребывание в плохо проветриваемом помещении, контакт с людьми при посещении учреждений, в транспорте, в магазине, в поликлинике, наличие хронических заболеваний (бронхиальная астма, болезни легких и сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет).

- **Особенности заболевания гриппом:**

- **распространенность** - только в РФ ежегодно регистрируется до 5 млн. случаев заболеваний. Наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей от 1 до 14 лет;
- **восприимчивость** к инфекции очень высокая – в закрытом помещении вирус распространяется на расстояние до 7 метров;
- **сезонность** с пиком в осеннее - зимний период;
- **смертельная опасность** независимо от возраста и состояния здоровья в связи с возможными осложнениями (пневмонии, миокардиты, менингиты, бронхиты, отиты и др.

### **Как осуществляется передача вирусов?**

- через **руки** и окружающие **предметы** (ручки дверей, предметы, с которыми соприкасается человек, мышки компьютера и пр.);
- через **непосредственный контакт** при разговоре, кашле, чихании;
- через мелкодисперсный **аэрозоль**;
- через **предметы быта** – полотенце, посуду, игрушки и др.

### **Помните! Передача возбудителя от человека к человеку осуществляется воздушно-капельным путем в течение всего периода болезни!**

Заболевание начинается остро. Острому началу болезни предшествует продромальный период – 1-1,5 суток, когда появляется недомогание и сухой кашель. Характерно появление озноба, а затем с первых часов болезни отмечается высокая температура – до 38,5-40°C, которая держится около 3-х дней на высоком уровне. Другие симптомы гриппа - головная боль, Боли в суставах и в мышцах, тошнота и рвота, слабость во всем теле, повышенная потливость, снижение аппетита. На вторые–третьи сутки развивается поражение кишечника: дискомфорт в области живота, диарея, которые нормализуются уже через 1-2 дня. Течение болезни может быть легким, средним и тяжелым. При тяжелом течении из-за выраженной интоксикации иногда отмечается затемнение сознания, бред, рвота, судороги (чаще у детей).

**Изолируйте больного! Выделите отдельную посуду! Не занимайтесь самолечением! Вызовите врача на дом!**

## **Кто наиболее подвержен заболеванию гриппом?**

Это дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями обмена веществ и ожирением.

## **Чтобы не заразиться гриппом необходимо:**

- Вести здоровый образ жизни с обеспечением сбалансированного питания, здорового сна, физической активности.
- Соблюдать правила личной гигиены: часто и тщательно мыть руки с мылом.
- Проводить влажную уборку и регулярно проветривать помещения.
- Ограничить пребывание в местах массового скопления людей в период подъема заболеваемости.

## **Вакцинация – самое эффективное средство профилактики гриппа!**

- Вакцинация против гриппа входит в Национальный календарь профилактических прививок России.
- Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежегодную вакцинацию против гриппа, потому что вирус гриппа постоянно видоизменяется и появляются новые варианты.
- Наилучший период для вакцинации против гриппа - октябрь - ноябрь.
- Современные противогриппозные вакцины защищают от гриппа более 95% населения в мире.
- Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения



**Защитите себя от гриппа! Своевременно сделайте прививку!**