

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!**



ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ГРИППА!



(памятка для населения)

Отпечатано в ООО «Альтаир»
г. Ростов-на-Дону, ул. Вавилова, 55.
Телефон 8 (958) 544-59-27.
Заказ № 50. Тираж 1000 экз.



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. Грипп считается самым опасным заболеванием из всех вирусных инфекций, независимо от типа вируса. 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).

ГРУППА РИСКА



- **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 осенне-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!