

# ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ...

(листочка для населения)

Грипп — это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус. Заболевание возникает при передаче вируса от больного человека к здоровому.

Передача вирусов может осуществляться:

- 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.

Восприимчивость к инфекции очень высокая – в закрытом помещении вирус распространяется на расстояние до 7 метров.

Характерна сезонность заболевания с пиком в осенне-зимний период.

Грипп опасен для людей всех возрастных групп, независимо от возраста и состояния здоровья в связи с возможными осложнениями (пневмонии, миокардиты, менингиты, бронхиты, отиты и др.), которые могут привести к смерти. При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания.

Грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий. Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

***Чтобы не заболеть гриппом Роспотребнадзор рекомендует:***

- уменьшить число контактов с источниками инфекции;
- ограничить пользование городским общественным транспортом;
- исключить в период подъема заболеваемости хождение в гости, кино, театры;
- отказаться от рукопожатий;
- часто мыть руки с мылом;
- больше находиться на свежем воздухе;
- организовать сбалансированное питание.

***Важно соблюдать «респираторный этикет»:***

- использовать при кашле и чихании носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
- при отсутствии носового платка, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
- необходимо часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;
- в закрытых помещениях, по возможности, избегать нахождения вблизи кашляющих и чихающих людей.

## **ВАКЦИНАЦИЯ - САМОЕ ГЛАВНОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА!**

Вакцинация против гриппа входит в Национальный календарь профилактических прививок России.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежегодную вакцинацию против гриппа.

Наилучший период для вакцинации против гриппа - с сентября по ноябрь.



**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ГРИППА! СВОЕВРЕМЕННО СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ!**