

ВСЕ О ГРИППЕ

ПОЧЕМУ ГРИПП КАЖДЫЙ ГОД РАЗНЫЙ?

Одна из особенностей гриппа – вируса – это способность через 30-35 лет образовывать новый вид под воздействием экологии и бесконтрольного использования лекарств. Против новых видов у большинства населения иммунитет отсутствует.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ГРИППОМ?

Вирус гриппа очень легко передается. Наиболее распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный.

При этом вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому во время кашля или чихания. Также встречаются другие пути передачи – например, заражение через носовой платок или одежду. Во время кашля, чихания, разговора больной гриппом разбрызгивает мельчайшие частицы слюны, слизи и мокроты, которые содержат большое количество вирусов гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с радиусом 2-3 метра. Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью. При попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы уже к концу первых суток человек заболевает.



СИМПТОМЫ ГРИППА

- ✓ повышение температуры тела до 39⁰С
- ✓ обильное потоотделение
- ✓ слабость
- ✓ светобоязнь
- ✓ суставные и мышечные боли
- ✓ головная боль
- ✓ боль в горле
- ✓ сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель
- ✓ насморк

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Основная опасность гриппа – это риск развития постгриппозных осложнений:

- ✓ пневмония
- ✓ ринит, синусит, бронхит, отит
- ✓ осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы
- ✓ обострения хронических заболеваний

ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- ✓ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- ✓ Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- ✓ Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
- ✓ Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- ✓ Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- ✓ Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), блюда с добавлением чеснока и лука.
- ✓ По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- ✓ В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- ✓ Оставайтесь дома, соблюдайте постельный режим
- ✓ Не занимайтесь самолечением
- ✓ Обращайтесь за медицинской помощью (вызывайте врача, скорую помощь)



ГРИПП В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Как узнать, что я заболел гриппом?

Если у Вас появились симптомы:

- температура тела выше 38°С.
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле, боли в мышцах
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

велика вероятность, что Вы заболели гриппом.

Что делать если я заболел?

- оставайтесь дома и по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления людей;
 - отдыхайте и пейте много жидкости;
 - при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом.
 - чисто и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания;
 - информируйте членов семьи и друзей о вашей болезни и обращайтесь к ним за помощью в домашних делах, при которых необходимы контакты с другими людьми, таких как, например, покупки. Тем, кто ухаживает за людьми с признаками гриппа, нужно прикрывать рот и нос маской;
 - немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Заболевшим не нужно ходить в поликлинику, чтобы уменьшить риск распространения болезни. Они должны вызвать врача на дом;
 - не занимайтесь самолечением. Все лекарственные препараты, назначенные врачом, следует принимать в строго установленном порядке.
- В случае, если врач предлагает госпитализацию - немедленно соглашайтесь.
- оставайтесь дома не менее 24 часов после исчезновения высокой температуры.

Носим маску правильно



Медицинская маска – простой, доступный и эффективный способ защиты от заражения в период сезонного повышения заболеваемости гриппом и ОРВИ. Но только в том случае, если маску носят с соблюдением всех необходимых правил.

В противном случае маска не только не предохранит, но в некоторых случаях и повысит риск заражения.

Правила использования масок

- Маска должна плотно сидеть на лице, вокруг неё не должно быть щелей, открывающих доступ вирусам. Для лучшего прилегания можно отрегулировать медицинскую маску в районе носа, при помощи встроенного в медицинскую маску носового фиксатора.
- Не трогайте маску грязными руками.
- Если маска одноразовая – то она одноразовая. Никогда не надевайте её повторно, как бы вы её не дезинфицировали. Сняли – и сразу же выбросили.
- После того, как вы сняли маску – немедленно вымойте руки с мылом.
- Самодельные марлевые маски нужно ежедневно стирать и проглаживать с обеих сторон каждые два часа.

В каких случаях маска необходима

- Маску всегда нужно надевать при контактах с больным человеком. Если в доме есть дети, контролировать контакты которых с больным не всегда удается – маска не помешает и самому больному.
- Маска нужна в местах скопления народа – в транспорте, магазинах, поликлиниках и т.д.
- Если на улице вы идёте в толпе – тоже наденьте маску.
- А вот если вокруг не наблюдается чихающих и кашляющих людей, а вы просто идёте по улице – маска не нужна. На свежем воздухе заразиться практически невозможно.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

ГРИПП

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот нематыми руками

Как будущей маме уберечься от гриппа.



Грипп - воздушно-капельная инфекция, которая быстро передается от больного человека к здоровому. Для гриппа характерна высокая температура в сочетании с чувством разбитости, ознобом, ломотой в суставах, сильной головной болью и светобоязнью. Все это – свидетельства интоксикации организма. Коварный вирус «садится» и размножается на слизистых оболочках верхних дыхательных путей (носа, полости рта, горла).

Очень часто грипп у беременных протекает в тяжелой форме, причиняя вред, как здоровью женщины, так и будущему ребенку.

Грипп осложняется пневмониями, отитами, синуситами, могут быть самопроизвольные выкидыши, внутриутробная гибель плода, преждевременные роды.

Еще до беременности берегите здоровье, повышайте иммунитет: закаленный человек легче переносит грипп.

Во время беременности укрепляйте организм качественными витаминно-минеральными комплексами, витаминами в виде свежих овощей, фруктов и свежеотжатых соков, не переутомляйтесь, больше гуляйте на свежем воздухе. Хорошей антивирусной активностью обладают лук и чеснок: ешьте их в свежем виде, добавляя в салаты или квашеную капусту. Расставьте в комнатах блюда с измельченным чесноком.

Попробуйте воспользоваться аромалампой – добавьте несколько капель масла сандала, лаванды, лимонника, апельсина, цитронеллы, которые обеззараживают воздух в доме. Беременной женщине нужно избегать массовых мероприятий: отказаться от походов в гости, не ездить в часы «пик» на общественном транспорте. Если кто-то из домашних заразился гриппом или другой ОРВИ, «отселите» его на время в другую комнату, ограничьте контакты с ним, попросите носить марлевую повязку.

А если Вы заболели? Сложность лечения заключается в том, что почти все лекарства принимаемые беременной женщиной, передаются малышу, поэтому план лечения должен быть продуман и обоснован доктором.

Самолечение недопустимо!

В инструкции к принимаемым препаратам должно быть дано «добро» на возможность его применения для будущих мам.

Вакцинация от гриппа проводится не позднее 1 месяца до наступления беременности, любые вмешательства в иммунную систему во время беременности неблагоприятны. Родственники же, напротив, должны вакцинироваться, чтобы не стать фактором риска для беременной женщины.

Период ожидания ребенка в семье - очень ответственное время. Чтобы малыш родился и рос здоровым – важно быть защищенной во время беременности.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

** Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2-3 недели до начала роста заболеваемости.*



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

В период сезонного обострения респираторных заболеваний, а также в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции Роспотребнадзор напоминает о вакцинации против гриппа.

КАКИЕ ЦЕЛИ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА?

Главная цель вакцинации против гриппа — защитить людей от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно понимать, что, вакцинируя население, врачи спасают жизни тем, кто рискует умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди, также те, кто страдает хроническими заболеваниями, и особенно люди с иммунодефицитными состояниями.

Грипп часто протекает достаточно тяжело, особенно в группах риска, и нередко сопровождается различными осложнениями.

Вирус гриппа распространяется очень быстро. Если большинство людей привито, у меньшинства, тех, кто не привит по тем или иным причинам, шансы заразиться минимальны. Именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространяться вирусу.

ЧТО ВХОДИТ В СОСТАВ ВАКЦИНЫ ПРОТИВ ГРИППА?

Вакцина против гриппа защищает от штаммов вирусов гриппа, которые, по прогнозам эпидемиологов, будут наиболее распространены в предстоящем сезоне. Традиционные вакцины против гриппа («трехвалентные» вакцины) предназначены для защиты от трех вирусов гриппа:

- вируса гриппа А (H1N1),
- вируса гриппа А (H3N2),
- и вируса гриппа В

Существуют также вакцины, предназначенные для защиты от четырех вирусов гриппа («четырёхвалентные» вакцины). Они защищают от тех же вирусов, что и трехвалентная вакцина, но дополнительно содержат антигены еще одного вероятного штамма вируса гриппа В.

В сезоне 2021-2022 годов ВОЗ рекомендует включать в состав трехвалентной вакцины следующие штаммы вирусов гриппа:

- A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09,
- A/Cambodia/e0826360/2020 (H3N2),
- B/Washington/02/2019,
- B/Phuket/3073/2013 (последний - для четырехвалентной вакцины).

Первые три штамма рекомендуются для включения в трехвалентные противогриппозные вакцины, а последний является рекомендуемым дополнительным штаммом для четырехвалентных противогриппозных вакцин.

ЗАЧЕМ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ КАЖДЫЙ ГОД?

Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа. В связи с этим состав вакцин обновляется по мере необходимости на основании сведений о циркулирующих в Южном полушарии штаммов и прогнозов по их распространению, чтобы иммунитет соответствовал изменяющимся вирусам гриппа.

ТРИ ГОДА НАЗАД МНЕ СДЕЛАЛИ ВАКЦИНУ ПРОТИВ ГРИППА, А В ПРОШЛОМ ГОДУ Я СЕРЬЕЗНО ЗАБОЛЕЛ И МНЕ БЫЛ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ ГРИПП. О ЧЕМ ЭТО ГОВОРИТ?

Этот факт подтверждает необходимость проведения вакцинации против гриппа ежегодно. Во-первых, штаммы вирусов меняются очень быстро. Во-вторых — иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени. В вашем случае вакцинация трехлетней давности никакой защиты для организма не обеспечивает.

МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ОТ ВАКЦИНЫ?

Заболеть гриппом от вакцины невозможно. Некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторое время после вакцинации. Такая реакция встречается не часто, она представляет собой ожидаемый вариант реакции организма на вакцину. Может беспокоить слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции. В большинстве случаев эти симптомы отмечаются в течение не более 3 дней после введения препарата, проходят самостоятельно без приёма каких-либо препаратов.

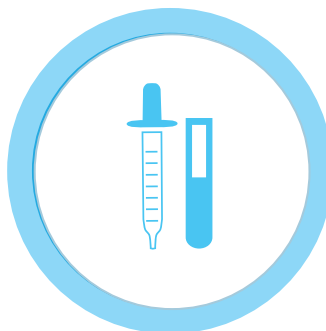
Такая реакция может сигнализировать о том, что организм вступил в борьбу с введенными вирусными частицами и в данный момент происходит выработка антител. Таким образом, иммунная система готовит защиту организма от вирусов гриппа.

ВАЖНО! Даже если вы оказались среди тех, кто прекрасно себя чувствует после введения вакцины, - это не означает, что ваша иммунная система не реагирует или вакцина против гриппа не работает.

ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА, ЗАБОЛЕЮ ЛИ Я ГРИППОМ?

Даже если вы заболите гриппом, будучи привитым против гриппа — вы скорее всего перенесете заболевание в легкой форме, без осложнений и быстро выздоровеете, с этой целью и проводится вакцинация. Вакцина практически исключает тяжелое течение гриппа и летальные исходы. Вакцины против гриппа безопасны.

ЗАЩИТИТЕ ОТ ГРИППА СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!





РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ



ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru