



**Грипп — острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передающееся от больного человека здоровому. Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек.**

Эпидемии гриппа, развившиеся в 1918г., 1957г. и 1968г., стоили жизни многим миллионам людей во всем мире, причем знаменитая «испанка» - эпидемия 1918г. унесла больше жизней, чем первая мировая война - 20 млн. человек. По данным ВОЗ в 6% случаев грипп является причиной смерти у лиц пожилого возраста.

Возбудители гриппа — вирусы (типа А, В, С), мельчайшие микроорганизмы — при кашле, чихании, разговоре с капельками слизи попадают в воздух, оседают на пол, стены и окружающие предметы, поэтому грипп относится к воздушно-капельным инфекциям. Восприимчивость к гриппу всеобщая, может заболеть любой человек независимо от возраста. Грипп — только на первый взгляд безобидное заболевание.

Вирус гриппа агрессивен и размножается с высокой скоростью. Через 24-48 часов после проникновения в организм отдельных вирусов, образуется такое количество новых микроорганизмов, которое достаточно для поражения всех клеток эпителия верхних дыхательных путей. Процесс болезни начинается не только при попадании возбудителя извне, но и при активации собственной флоры - ведь наш нос и глотка не стерильные. Наиболее тяжелое течение заболевания наблюдается у детей, лиц пожилого возраста, больных, страдающих хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, хронический бронхит и др.). Вирус обладает иммунодепрессивной активностью (т.е. значительно снижают защитные возможности организма), что может стать причиной затяжного течения процесса и развития осложнений,

таких как гайморит (воспаление придаточной пазухи носа), отит (воспаление уха), пневмония (воспаление легких), поражение сердца, почек.

**Грипп** проявляется внезапным общим недомоганием, сильной головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39-40° градусов, потливостью, возможны головокружения и носовые кровотечения. Кашель и насморк бывают не всегда. Высокая температура при неосложненных формах держится до 5 дней.

## Что делать при заболевании гриппом?

- Следует остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу.
- Не занимайтесь самолечением, не увлекайтесь антибиотиками! Они не действуют на вирусы! Только врач ставит диагноз и назначает необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту.
- Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Постельный режим необходимо соблюдать и после нормализации температуры во избежание осложнений.
- При температуре выше 38-38,5°C используются жаропонижающие средства. Сбивать более низкую температуру, если позволяет самочувствие, нет необходимости, так как лихорадка – это защитно-приспособительная реакция организма.
- Рекомендуются обильное питье (горячий чай, клюквенный или брусничный морс). С жидкостью из организма выводятся продукты интоксикации.
- Откажитесь от тяжелой мясной пищи на период болезни, т.к. на переваривание пищи требуется больше энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вируса. Перейдите на молочно-растительную диету.
- Для повышения иммунитета принимайте «живой» витамин С, которого много в цитрусовых, квашеной капусте, клюкве. В сыром луке, чесноке содержатся фитонциды, губительно действующие на микробов и вирусы.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой, а не рукой (лучше использовать одноразовые носовые платки)! На руке остается колоссальное количество микробов, которые разносятся по предметам обихода, либо при рукопожатии.
- Чаще мойте руки, если Вы чихаете или у вас кашель, а также после личной гигиены носа. Обязательно проветривайте комнату! Ведь загрязненный вирусами воздух опасен! Уличный воздух свободен от болезнетворных микроорганизмов.

## Что делать, если в семье кто-то заболел гриппом?

- Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Обычно частицы влаги с вирусами вдыхаются от больного человека другим человеком не сразу (для этого нужно находиться в непосредственной близости к больному), а после того, как они осядут на пол, высохнут и вновь поднимутся в воздух с пылью. Поэтому помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать. Полы необходимо протирать дезинфицирующими средствами. Если есть бактерицидная лампа, можно воспользоваться ею.
- Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
- Проведение чистки и регулярной дезинфекции поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.
- Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

# Как обезопасить себя в сезон заболеваний гриппом?

Особое внимание следует уделять профилактике гриппа среди:

- «групп высокого риска неблагоприятных последствий гриппа» – пенсионеры, лица, страдающие хроническими заболеваниями, дети дошкольного возраста, учащиеся 1-4 классов.
- «групп высокого риска заражения гриппом» - медицинский персонал, работники сферы бытового обслуживания, транспорта, учебных заведений, школьники.

## **Мероприятия, направленные на оздоровление и повышение сопротивляемости организма:**

- Для успешного внедрения вируса в организм важен такой фактор как количество вирусных частиц, попадающих в организм. Чем выше концентрация вируса, тем вероятность преодолеть защитный барьер организма человека увеличивается. Высокая концентрация вирусов может сохраняться в закрытых помещениях, особенно с большими скоплениями людей: офисах, школах, детских садах, общественном транспорте, магазинах. Поэтому в пик эпидсезона избегайте поездок и излишних посещений многолюдных мест (супермаркеты, рынки, театры и т.д.).
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот; при кашле или чихании используйте платок.
- Избегайте тесного контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.
- В целях повышения устойчивости организма к вирусу гриппа используйте (с учетом противопоказаний и по рекомендации врача) противовирусные препараты и средства, повышающие иммунитет, особенно это касается случаев появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе.
- Очень важно не переохлаждаться, одеваться по сезону. Не создавайте парниковый эффект - пот не может испаряться, а влажная кожа легче переохлаждается. Очень вредная мода - ходить без головного убора, без теплого белья, теплой обуви при низкой температуре.

- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая соблюдение режима дня с полноценным сном, употребление «здоровой» пищи, физическую активность с закаливающими процедурами.

## **Основное средство профилактики гриппа – противогриппозные вакцины.**

Почему надо прививаться против гриппа:

- Профилактика опасных заболеваний методом вакцинации обеспечивает соблюдение прав граждан на жизнь и здоровье, провозглашенных Венской Декларацией (1993) и Оттавской Декларацией о праве ребенка на здоровье, принятой Всемирной медицинской ассоциацией (1998).
- Прививка позволяет защитить от заболевания гриппом восприимчивых людей, независимо от возраста.
- У маленьких детей, пожилых людей, лиц с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями возможно осложненное течение заболевания и смертельный исход.
- У людей старше 55 лет увеличивается частота инфарктов и инсультов.

В Сургуте с сентября месяца ежегодно проводится прививочная кампания против гриппа. В первую очередь вакцинируют граждан из «групп риска».

Для проведения специфической иммунопрофилактики гриппа в настоящее время используют различные противогриппозные вакцины как отечественного, так и импортного производства. Препараты, используемые для вакцинации в рамках национального календаря профилактических прививок, зарегистрированы и разрешены к применению в установленном законодательством порядке, в соответствии с инструкцией по применению.

Ежегодно, в связи с изменчивостью вируса, по рекомендации Всемирной организации здравоохранения, основанной на эпидемиологическом надзоре за инфекцией, меняют штаммовый состав вакцинных препаратов против гриппа. Вакцинация позволяет сформировать иммунитет против вируса, ожидаемого в этом эпидсезоне.

В целях снижения детской заболеваемости, инвалидности и смертности, иммунизации против гриппа подлежат все дети с 6-месячного возраста, согласно национальному календарю прививок. Введение вакцины приводит к образованию специфических защитных антител против болезни.

На формирование иммунитета против гриппа после введения вакцины требуется около трех недель, поэтому прививаться необходимо заблаговременно. Иммунитет после вакцинации против гриппа сохраняется около года.

Большинство современных вакцин у здоровых людей лишь изредка вызывают небольшие побочные эффекты: небольшое повышение температуры и головную боль.

### **Надо помнить, что отсутствие профилактической прививки влечёт:**

- Запрет для граждан на выезд в страны, пребывание в которых требует конкретных профилактических прививок.
- Временный отказ в приёме граждан в образовательные и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий.
- Отказ в приёме граждан на работу или отстранение граждан от работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями.

#### **Помните:**

- Противогриппозные вакцины снижают уровень заболеваемости в разы
- Смягчают клиническую картину заболевания
- Снижают длительность течения болезни
- Уменьшают вероятность развития осложнений

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**