



Защитим себя от гриппа»

(памятка для населения)

Респираторные инфекции занимают ведущее место в структуре общей заболеваемости населения. Среди вирусных ОРЗ наиболее значим ГРИПП.

Существует несколько, отличающихся по антигенному строению типов вирусов гриппа. Источником инфицирования является больной человек.

Распространению болезней способствует снижение сопротивляемости организма в результате действия различных факторов (переохлаждение, гиповитаминозы, стрессы и др.), а также скученность людей. Источником инфицирования является больной человек.

Заболеваемость значительно повышается в осенне-зимний период.

Почему же так трудно победить грипп?

Грипп – острозаразное заболевание, вызванное мельчайшим вирусом, обладающим необыкновенной энергией размножения. Это является причиной более быстрого распространения гриппа, нежели любой другой инфекции. Грипп передается от больного человека к здоровому – воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании, а также через предметы быта, посуду. И вот уже через 3-5 часов или 1-2 суток люди, бывшие в контакте с больным человеком заражены. А современные скоростные транспортные средства способствуют стремительному распространению инфекции по городам, странам и континентам. И нужно признаться в том, что проблема гриппа еще далека от радикального решения.

Заболевание начинается остро: резкое повышение температуры до 38-40 градусов, недомогание, озноб, головная боль, боли в мышцах.

Грипп крайне опасен своими осложнениями: бронхит, миокардит, энцефалит и др. Самым распространенным является воспаление легких. Именно оно зачастую может привести к летальному исходу.

Какие же имеются средства борьбы с гриппом?

Исследования показывают, что наиболее надежной защитой против гриппа является специфическая иммунизация. Достаточно надежный иммунитет в отношении гриппа формируется в течение первых 2 недель после прививки. Однако в этот период тоже возможно инфицирование вирусами гриппа или другими респираторными вирусами, поэтому необходимо проводить эффективную неспецифическую профилактику гриппа. Неспецифические профилактические мероприятия направлены на повышение защитных сил организма. К ним относится: соблюдение правил

личной гигиены, закаливание, двигательная активность, физкультура и рациональное питание.

В период подъема заболеваемости для предотвращения заражения гриппом необходимо соблюдать несложные, но эффективные правила:

- ограничьте пребывание в местах скопления людей;
- чаще проветривайте помещения и проводите влажную уборку;
- одевайтесь по сезону;
- принимайте витаминно-минеральные комплексы;
- ежедневно употребляйте в пищу лук, чеснок, обладающими природными дезинфицирующими и стимулирующими иммунитет свойствами;

-дважды в день перед выходом на улицу смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью.

Что же делать при наличии у себя симптомов гриппа?

- оставайтесь дома, по возможности избегайте контактов с другими людьми и **ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА!**

- до прихода врача пейте больше жидкости;
- соблюдайте постельный режим;
- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми платками;
- чаще мойте руки с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук;
- используйте отдельную посуду и полотенце;
- используйте маску, если вокруг вас находятся люди;
- регулярно проводите влажную уборку;
- проветривайте чаще помещение.

- **НЕ ПРИНИМАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЛЕКАРСТВА, ЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ НАЗНАЧИТЬ ТОЛЬКО ВРАЧ!**

СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ! ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ – НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ! СЛЕДУЙТЕ СОВЕТАМ ВРАЧА!

Сделав противогриппозную прививку, вы сможете защитить себя от гриппа на целый год. Но имейте в виду: так как иммунитет после прививки вырабатывается в течение 2-х недель, поэтому побеспокоиться о вакцинации надо заранее. Ее эффективность – 90-95%, но от других ОРВИ прививка не уберегает. Надо помнить, что вакцина действует только на определенный вид штамма (ожидаемого в данном году) и не эффективна в отношении других штаммов (возбудителей гриппа). Современные вакцины практически безвредны для организма. Эффективность вакцинаций проявляется не только в снижении заболеваемости, но и в уменьшении тяжести течения болезни. Так что применение вакцины оправдано во всех отношениях.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!