

Памятка для населения

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание, вызываемое вирусами гриппа трех типов (А, В, С). Болезнь непредсказуема, опасна осложнениями, вплоть до летального исхода.

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется и проникает в кровь, вызывая интоксикацию. Создаются благоприятные условия для различных видов бактерий, вызывающих вторичную инфекцию — пневмонию, бронхит, отит, обострение

хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Простудными заболеваниями чаще болеют те, кто не придерживается принципов здорового образа жизни (ЗОЖ): страдающие гиподинамией, кто мало бывает на свежем воздухе, находится в состоянии стресса, не высыпается, переутомляется, курит, злоупотребляет алкоголем.

Источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании, во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

В типичных случаях болезнь начинается внезапно:

повышается температура до 38—40 градусов, появляется озноб, заложенность носа, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, повышенная кровоточивость сосудов.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! При первых симптомах заболевания обратитесь к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача.

Как защитить себя от гриппа?

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой,

закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, природные фитонциды — чеснок и лук, соки, ежедневно - мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуются принимать витаминно-минеральные комплексы.

При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены (обязательно частое мытье рук с мылом или обработка рук кожными антисептиками), регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку, желательно, с дезинфицирующими средствами.

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — ВАКЦИНАЦИЯ. Вакцинация против гриппа проводится до начала

эпидемии. Сезон эпидемии гриппа в Вологодской области, как показывают наблюдения нескольких лет, сдвинут на вторую половину зимы — начало весны (январь-март). Поэтому вакцинироваться можно ежегодно с сентября по декабрь.

В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. В довакцинальном периоде ежегодно регистрировалось более 60 тысяч случаев гриппа (показатель заболеваемости в 1999 году составил 5941,41 на 100 тысяч населения).

В 2011 году вступил в силу новый Национальный календарь профилактических прививок,

на основании которого дети, подростки, медицинские работники, работники образования, торговли, общественного транспорта, лица старше 60 лет должны быть на 100 % привиты против гриппа.

С введением вакцинации заболеваемость гриппом снизилась в 195 раз!

Кроме того, своевременная вакцинация смягчает течение болезни, сокращает ее длительность и предотвращает осложнения.

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

По заказу БУЗ ВО «Центр по профилактике инфекционных заболеваний»
в рамках ВЦП «Вакцинопрофилактика», Вологда,
2012 год