

# ГРИПП



В осенне-зимний период отмечается подъем заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями. Среди вирусных инфекций грипп занимает особое место, т.к. это высокозаразное вирусное заболевание с возможностью тяжелых осложнений со стороны лёгких, сердца, нервной системы.

Грипп очень легко передается от человека к человеку воздушно-капельным путем-когда больной человек кашляет, чихает, разговаривает. Больной человек, даже с легкой формой гриппа, представляет опасность для окружающих в течение всего периода проявления симптомов.

Особенно тяжело грипп протекает у детей раннего возраста, лиц старше 60 лет, беременных женщин, особенно имеющих такие хронические заболевания, как бронхиальная астма, сахарный диабет, заболевания почек и сердечно-сосудистой системы.

**Самым эффективным средством защиты организма от вирусов гриппа является ежегодная вакцинация. Вакцина защищает от всех актуальных штаммов гриппа, является безопасной и эффективной.**

Если даже привитый человек и заболит гриппом, он защищен от тяжелых осложнений. Да и само заболевание протекает гораздо легче.

Иммунизацию необходимо проводить до подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться прочный иммунитет, защищающий от гриппа. Обычно иммунитет формируется в течение 2-3 недель.

## **Почему надо ежегодно прививаться от гриппа?**

Прививаться нужно ежегодно по двум причинам:

- во-первых, состав вакцины меняется в зависимости от штамма вируса;
- во-вторых, иммунитет от гриппа вырабатывается на срок от нескольких месяцев до года;

## **Неспецифическая профилактика гриппа**

- Избегать скопления людей, чтобы уменьшить вероятность контактов с больными людьми.

- Пользоваться одноразовыми масками, чтобы защитить себя или окружающих от заражения. Так маской должен пользоваться человек, ухаживающий за инфекционным больным или просто общающийся с ним. Больной человек должен использовать маску лишь в одном случае: если ему приходится находиться среди здоровых людей, не защищенных масками. Маска эффективна, только если она прикрывает рот и нос. Важно помнить, что в любом случае маску нужно менять каждые 2-3 часа. Использованные маски нужно сразу выбросить.

- Регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку, чтобы не оставлять вокруг себя живые вирусы, которые могут оставаться активными в течение нескольких часов после пребывания в помещении больного человека.



- Полноценно питаться, высыпаться, избегать переутомления- для повышения сопротивляемости организма.
- Чаше мыть руки с мылом или обрабатывать их дезинфицирующим гелем с содержанием спирта.
- Пользоваться только одноразовыми бумажными салфетками и полотенцами- как после мытья рук, так и для того, чтобы прикрывать лицо при кашле, а также при насморке. Использованные салфетки необходимо сразу выбрасывать, поскольку они также могут стать источником заражения.

*Соблюдение этих правил существенно повышает Ваши шансы избежать опасного заболевания и способно сохранить жизнь Вам и людям, находящимся рядом с Вами.*

*Необходимо помнить, что несравненно опаснее для жизни и здоровья человека не сам грипп, а развивающиеся на его фоне осложнения. Одним из наиболее частых и потенциально опасных осложнений гриппа является воспаление легких- пневмония.*

*Все вышесказанное свидетельствует о необходимости весьма серьезного отношения к гриппу - проведения ежегодной вакцинации против гриппа и не следует пренебрегать мерами профилактики этой инфекции. Если же избежать гриппа не удалось, не стоит игнорировать медицинское наблюдение и полноценное лечение – это позволит существенно уменьшить риск опасных для жизни и здоровья осложнений гриппа.*

***ПОМНИТЕ: вакцина не может вызвать заболевание гриппом!***

***Защитись от гриппа. Сделай прививку.***