

ПАМЯТКА

для школьников по профилактике гриппа и ОРВИ



Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капельки слюны, выделяемые при разговоре, чихании или кашле.

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос. **Особенности течения гриппа:**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или, если нет возможности вымыть руки, протирать их антисептическими влажными салфетками или средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе), избегать физических и умственных перегрузок.

Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в школу или места скопления народа.

Строго соблюдайте постельный режим, отдыхайте и пейте много жидкости.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их антисептическим средством и спиртосодержащей жидкостью для рук.

Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту.

Когда вокруг Вас люди, используйте медицинскую маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно. Меняйте маску через каждые 2 часа.

Сообщите друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми.

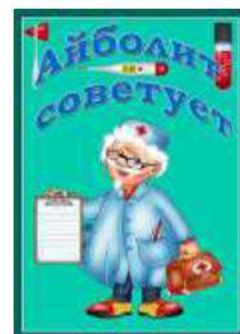
Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Если у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле, необходимо вызвать врача на дом. Не ходите в поликлинику, не заражайте других людей!

Должен ли я идти на школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?

НЕТ! Независимо оттого, что у Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить в школу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.

Пресс – центр «Служба спасения 112»



делайте прививку
против гриппа



мойте руки
с мылом



не переносите
грипп на ногах



мойте руки
санитайзерами,
антибактериаль-
ными гелями,
чистящими
салфетками



ведите
здоровый
образ жизни



не трогайте
лицо
немытыми
руками



улыбайтесь. хорошее
настроение улучшает
иммунитет

ВНИМАНИЕ! ГРИПП!

ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп (от фр. *grippe*) — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. По оценкам ВОЗ от всех вариантов вируса во время сезонных эпидемий в мире ежегодно умирают от 250 до 500 тыс. человек (большинство из них старше 65 лет), в некоторые годы число смертей может достигать миллиона.

ГРИПП-ИСТОРИЯ

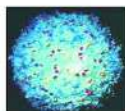


Первые упоминания о гриппе появились много сотен лет тому назад. Гиппократ описал гриппоподобное заболевание в 412 году до н.э. Также были отмечены гриппоподобные вспышки в 1173 году. Одна из первых задокументированных пандемий гриппа произошла в 1580 году, которая унесла множество жизней.

В 1918-1920 гг. была печально известная "Испанка", вызванная вирусом H1N1. Это одна из самых сильных известных пандемий, уничтожившая около 20 млн. людей.

Пострадало 20-40% от всех жителей земного шара. Смерть приходила крайне быстро. Утром человек был еще абсолютно здоров, к полудню заболел и умерал к ночи. Те, кто не умерал в первые дни, умирали от осложнений из-за гриппа, например, пневмонии. Richard Shope открыл вирус гриппа, возбудителя заболевания в 1931 году. В 1933 году был определен вирус гриппа А антигенными вирусологами Andrews, Laidlaw и Smith в 1933 году. Тремя годами позже Франсис открыл вирус гриппа В. В 1940 году сделан важный открытие — возможность культивирования вируса гриппа на куриных эмбрионах. За счет этого появилась возможность изучать вирус гриппа. Тейлор выделил вирус гриппа С в 1947 году.

В 1957-1958 гг. произошла пандемия, которой дали название "азиатский грипп", которую вызвал вирус H2N2. Она началась в начале 1957 года на Дальнем Востоке и очень быстро разошлась по всему миру. В Соединенных Штатах Америки в период этой пандемии умерло более 70000 человек. В 1968-1969 гг. был "Гонконгский грипп", вызванный вирусом H3N2. Грипп возник в Гонконге в начале 1968 года. Больше всего от вируса постраждали люди старше 65 летнего возраста. Погибло 33000 человек от данной пандемии. Пандемия, названная "русским" гриппом произошла в 1977-1978 гг. Вызвавший эту пандемию вирус гриппа (H1N1), уже был причиной эпидемии в 50-х гг. Поэтому в основном пострадала молодежь, родившаяся после 1950 г. Впервые вирус был выделен в 30-е годы XX века. Вирус гриппа (Hахонус influenzae) принадлежит к семейству ортомиксовирусов. Он имеет сферическую структуру и размер 80-120 нанометров, которые включает роды Influenza А, В, С.



Дальнейшее деление проводится согласно подтипам (серотипам) поверхностных белков геммагглютинаина (НА) и нейраминидазы (НА2). В соответствии с антигенной специфичностью поверхностных гликопротеинов НА и НА2 в настоящее время известно 16 подтипов НА и 9 подтипов нейраминидазы (НА) [Webster, Bean et al., 1992; Lvov, 1993; Rohm et al., 1996]. Микрофотография вируса гриппа, снятая при помощи электронного просвечивающего микроскопа, увеличивающего примерно в сто тысяч раз.

СИМПТОМЫ ГРИППА

Заболевание обычно начинается бурно: температура тела поднимается до 39-40 °С и сопровождается болями в области лба, надбровных дуг, глазных яблок, висков, ознобом, светобоязнью, потливостью, вялостью, слабостью, ломотой в мышцах и суставах. Также ухудшается сон, снижается аппетит, во время лихорадки часто галлюцикации и бред. Может появиться сухой кашель, осиплость голоса, ощущение першения в горле, заложенность носа, что сопровождается небольшими выделениями. При тяжелых случаях возможна потеря сознания, судороги, возникают подкожные кровоизлияния звездчатой формы и носовые кровотечения, часто на крыльях носа и губах появляются герпетические высыпания.



Необходимо отметить, что таким образом протекание гриппа бывает не у всех больных и такие симптомы у каждого проявляются индивидуально. Поэтому в зависимости от признаков инфекции различают очень тяжелую, тяжелую, средне тяжелую и легкую форму заболевания. Болеет гриппом могут все, у кого слабый иммунитет.

ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА

Грипп неизменно сопровождается высокой температурой. При этом температура во время гриппа — защитный механизм, созданный самой природой. Не поднимается она только у тех, у кого слабый иммунный ответ и у тяжелобольных людей. По этой причине снижать температуру рекомендуется, когда она начнет превышать 38,5 °С у взрослых и 38 °С у детей.

Выбирать жаропонижающие средства необходимо в зависимости от индивидуальных особенностей организма человека, и только после консультации с лечащим врачом.

При гриппе нельзя принимать антибиотики. Во-первых, в данном случае они бесполезны и никоим образом не воздействуют на вирусы, а во-вторых, антибиотики порой вредны. Тем более одно из свойств антибиотиков, это поддержание повышенной температуры в организме, чтобы справиться с вирусами. Поэтому нет смысла их употреблять при высокой температуре. Выписать антибиотики имеет право только врач, и только, если у пациента присутствуют очаги хронической инфекции — гайморит, бронхит, пиелонефрит, тонзиллит и т. д.



РЕКОМЕНДАЦИИ:

Во время гриппа необходимо пить много воды, это может быть горячий чай, брусничный или клюквенный морс, минеральные воды (желательно с повышенным содержанием солей, так как во время жара человек теряет с потом огромное количество солей и минералов).

Витамин С из шиповника, 1000 мг. 3 раза в день.
Бета-каротин, 10 000 МЕ, 1-3 раза в день (принимать 5 дней, перерыв 2 дня).

Витамин Е, 200 – 400 МЕ (в сухой форме) 1-3 раза в день.
3 капсулы ацидофилов 3 раза в день или жидкие ацидофилы 1-2 ложки 3 раза в день.

Трансфер Фактор Эдвенд по 2 капсулы 3 раза в день.
Не забывайте, что это только рекомендации и любое лечение должно быть согласовано с вашим лечащим врачом.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Профилактика гриппа это основа, что бы не болеть этим вирусным недугом. Основной причиной заболевания гриппом происходит из-за слабого иммунитета организма. Если способности ниже перечисленные рекомендации, то можно избежать лечение болезни.



Трансфер фактор Эдвенд помогает запрограммировать иммунитет от всевозможных вирусных инфекций, включая грипп. Рекомендованная доза приема - 1 капсула три раза в день в течении 10-30 дней, в осенний и весенний периоды. Прием витаминов, в частности витамина С. Прием витаминов необходимо согласовать с врачом, так как продолжительный прием больших доз одного витамина могут вызвать дефицит других витаминов и минеральных веществ. Альтернативой может быть Сох Нони, который содержит огромное количество живых витаминов и минеральных веществ. Чеснок содержит витамин С и является хорошим дезинфектором, убивающим болезнетворные микробы. Достаточно 2-3 зубчика в день.

Здоровый образ жизни и занятие спортом. Алкоголь, наркотики и прочие токсины нейтрализуют витамины и ослабляют иммунитет. Необходимо питаться разнообразной пищей и делать физические упражнения, чтобы поддерживать тело в рабочем состоянии.

Профилактика гриппа самый лучший способ избежать этой болезни. Не болейте и будьте здоровы!



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп - острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Основные симптомы проявления заболевания:

- Головная боль;
- Озноб;
- Повышение температуры тела до 38,5 - 40 С;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и “разбитость”;
- Сухой кашель.

Инкубационный период - от нескольких часов до 2 суток.



Болезнь начинается внезапно!

При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом.

Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволят уменьшить риск осложнений.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу, если Вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?

- Наиболее эффективный метод профилактики гриппа - вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п) или хотя бы сократите время пребывания в таких местах;
- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление “здоровой” пищи, физическую активность, закаливание.

Профилактика ГРИППА

Специфическая

Самым эффективным способом профилактики ГРИППА и его тяжелых последствий является ВАКЦИНАЦИЯ! Вакцинация особенно необходима лицам из группы риска:

- ✓ беременным;
- ✓ детям с 6-ти месяцев;
- ✓ пожилым людям;

✓ лицам со слабым иммунитетом или

хроническими заболеваниями;

- ✓ людям с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательной системы;
- ✓ лицам из групп профессионального риска (медработникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта).

Вакцинопрофилактика проводится за 2-3 недели до начала роста заболеваемости. Провакцинироваться можно в медицинском учреждении, а также прививку могут сделать мобильные прививочные бригады.

Детям вакцинопрофилактику организуют в ДДУ и школах, только с письменного разрешения родителей.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора
8 800 555 49 43

Неспецифическая

- ✓ Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Периодичность смены маски каждые 3 часа;



- ✓ Соблюдайте правила личной гигиены (регулярно мойте руки, особенно после посещения улицы);



- ✓ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей;



- ✓ Проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;



- ✓ Укрепляйте иммунитет (сбалансированное питание, прием продуктов богатых витаминами, особенно содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.);



- ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой;
- ✓ Одевайтесь по погоде.



Дорогой друг!

Ты уже взрослый, а значит - многое можешь сделать сам!
Пожалуйста, помоги родителям позаботиться о благополучии
и здоровье Вашей семьи!

Попробуй не пустить в двери незванного гостя с иностранной фамилией

ГРИПП!

При гриппе повышается температура, возникает головная боль,
боль в суставах и глазах, пропадает аппетит.

Спустя один-два дня появляется насморк и сухой кашель.

Я НАПОМИНАЮ, ЧТО ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

Кто не носит головной убор

Кто ест снег и сосульки

Кто ходит по лужам

Кто не проветривает помещение

Кто хандрит и бездельничает



Я РЕКОМЕНДУЮ:

Витамин С, который повысит защитные силы

Есть побольше овощей

Не забывать про чеснок и лук

Закаливание - одна из мер борьбы с гриппом

Пореже общаться с чихающими
и кашляющими

Носить с собой носовой платок

Быть бодрым

ПРИШЛА ПОРА ПОПРОСИТЬ

У МАМЫ:

Купить в аптеке твои любимые витамины

Сварить морс из клюквенного, малинового
брусничного варенья

**Я ОЧЕНЬ НАДЕЮСЬ НА ТВОЮ
ПОДДЕРЖКУ!**

ТВОЙ ДОКТОР НЕБОЛЕЙКИН



Профилактика ОРВИ и Гриппа

Будьте здоровы!

Необходимы
лук и чеснок!



Влажная уборка,
проветривание!

Ношение
маски!



Сон не менее
8 часов!



Частое
мытьё рук!



Противовирусные
препараты,
витамины!

Будьте здоровы!

ОРВИ или ГРИПП?

ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ)

- постепенное повышение температуры в течение 2-3 дней
- головная боль умеренной интенсивности
- выраженный кашель с мокротой
- сильный насморк
- боль в горле
- может быть увеличение лимфатических узлов

ГРИПП

- высокая температура (38,5 - 40°), выраженный озноб
- слабость в течение 4-5 дней
- интенсивная головная боль, головокружение
- светочувствительность, резь в глазах
- ломота в суставах и мышцах
- обильное потоотделение
- сухой сильный кашель и першение в горле
- тошнота

Если к этим симптомам присоединяется:

- одышка, затрудненное дыхание
- боль в грудной клетке
- боли в животе
- лихорадка, не сбиваемая жаропонижающими средствами
- резкое головокружение
- рвота или диарея
- кровотечение из носа

высока вероятность заражения высокопатогенным гриппом А/Н1N1

ПОМНИТЕ! Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже в первые 24 часа. Опасаться встречи с вирусом следует всем, но особенно: беременным женщинам, детям раннего возраста, пожилым людям и лицам, непривитым против гриппа.



ВНИМАНИЕ ГРИПП! Как защитить себя и других?

В эпидсезон циркуляции вирусов гриппа и ОРВИ ВАЖНО соблюдать меры профилактики:



Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.



Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Важно мыть руки после улицы, посещения магазинов, при работе на производстве и в офисе.



При первых симптомах гриппа обратитесь к врачу. Категорически нельзя заниматься самолечением. Оно опасно развитием тяжелых осложнений.



Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние **не менее 1 метра** от больных.



Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок заболели. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.



Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.



Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

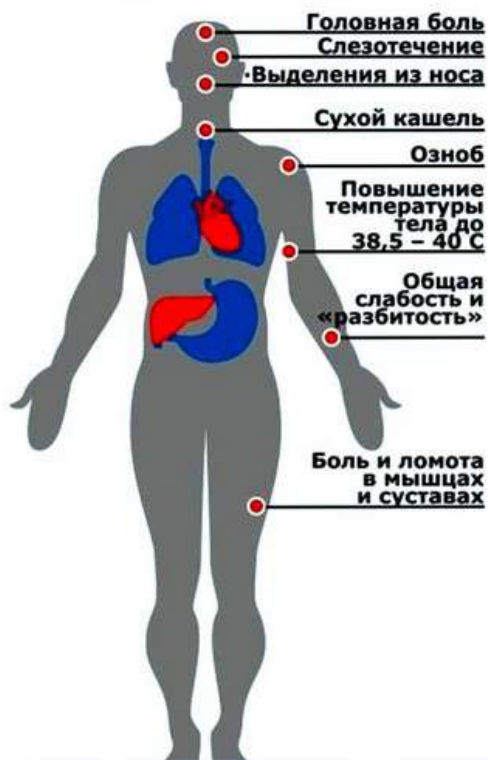


Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, гаджетов и др.) удаляет и уничтожает вирус.

Часте проветривайте помещение.

Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**





ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ



Причина ОРВИ

К развитию ОРВИ приводят возбудители, относящиеся к пяти группам вирусов. Количество вирусов, способных вызвать поражение дыхательных путей достигает 300. Естественно, для каждого из них характерны свои особенности.

Считают, что летом и осенью возбудителями чаще всего являются представители группы риновирусов (риновирусы, некоторые штаммы Коксаки), поздней осенью и зимой – миксо-, парамиксо- и пиевмотропные вирусы (грипп, парагрипп, респираторно-синцициальные). В последние 10 лет в период сезонной вспышки заболеваемости одновременно циркулируют 3-4 возбудителя (грипп А и В, аденовирусы).

Источником инфекции является больной человек, чаще всего, у которого симптомы болезни являются ярко выражены или практически незаметны (стертая форма). Редко источником инфекции являются здоровые вирусоносители.

Передача инфекции, как правило, происходит воздушно-капельным путем. Однако возможна передача и при тесном контакте – рукопожатие, поцелуй, совместное пользование предметами обихода и т.д.



ОРВИ — острая вирусная инфекция дыхательных путей, протекающая с повышением температуры или без, симптомами интоксикации, с развитием воспаления.

Воспаление может затрагивать какой-либо участок дыхательных путей или развиваться на протяжении всего дыхательного тракта (нос, околоносовые пазухи, горло, гортань, трахея, бронхи). Кроме того может затронуть слизистую оболочку (конъюнктиву) глаза.

Резкий подъем заболеваемости отмечается зимой и ранней весной. В то время как вспышки ОРВИ наблюдаются и в осенний период, а отдельные случаи этих заболеваний регистрируются круглый год. Иммунитет после перенесенных заболеваний строго специфичен, то есть вырабатывается к конкретному возбудителю, который был причиной заболевания.

РАЗНОВИДНОСТИ ОРВИ

Грипп начинается внезапно с сильной интоксикации, высокой температуры (до 40°С), светобоязни, сильных головных болей, ломоты в теле. К концу первых суток присоединяются симптомы трахеобронхита – надсадный сухой кашель. При благоприятном течении, общее состояние и температура нормализуется в течение 5 дней.



Инфекция, вызванная парагриппом, начинается постепенно, интоксикация не выражена, температура редко превышает 38°С. Вирусы парагриппа, преимущественно, поражают гортань с развитием симптомов острого ларингита (осиплость голоса, лающий сухой кашель).

Для риновирусной инфекции характерно наличие обильных водянистых выделений из носа на фоне незначительно выраженных симптомов интоксикации. Также наблюдается слезотечение, частое чихание, отсутствие признаков поражения трахеи и бронхов. Температура тела остается нормальной или повышается до субфебрильных показателей (37-37,4°С).

Аденовирусную инфекцию вызывают вирусы, которые поражают не только эпителий дыхательных путей, но и лимфоидную ткань. Поэтому, кроме характерных симптомов поражения слизистых (обильные выделения из носа, асимметричный конъюнктивит, умеренный кашель на 3-4 день заболевания, явления тонзиллита, лихорадка — до 8-12 дней) наблюдается увеличение регионарных лимфатических узлов, могут быть увеличены печень и селезенка, возможны боли в животе и диспепсические расстройства. Не смотря на высокую температуру тела (до 39°С) интоксикация не выражена.

При респираторно-синцициальной инфекции ведущим является поражение нижних дыхательных путей, преобладают явления бронхита, иногда со спастическим компонентом, у детей нередко развивается бронхиолит и пневмония. Катаральный синдром при этом выражен не значительно.

Коронавирусная инфекция чаще поражает верхние дыхательные пути, клинически сходна с риновирусной инфекцией. Чаще болеют дети.



БУДЬ ЗДОРОВ!

Симптомы ОРВИ

Для любой острой респираторной вирусной инфекции характерно наличие следующих симптомов:

острое начало;

повышение температуры тела (37-39°С и выше);

симптомы интоксикации, которые развиваются в первые три дня заболевания (головная боль, снижение аппетита, слабость, адинамия и т.д.);

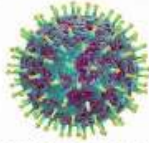
появления катарального синдрома: заложенность носа, выделения из носа, боль

в горле, гиперемия зева и задней стенки глотки, фарингит, тонзиллит, возможна осиплость голоса, сухой или с мокротой кашель, покраснение (гиперемия) конъюнктивы глаза.



Чем опасна ОРВИ?

Перенесенная вирусная инфекция открывает доступ бактериальной инфекции, отсюда — частые бактериальные осложнения, особенно в случаях поздней диагностики и несвоевременного лечения ОРВИ. Перенесенная вирусная респираторная инфекция, нередко, способствует возникновению хронической патологии в дыхательных путях (бронхиальная астма, гайморит, ангина, отит), сердце (миокардит), почках.



Профилактика гриппа и ОРВИ

Придерживайтесь
здорового образа жизни,
который включает
полезный сон,
здоровую пищу,
физическую активность



Избегайте мест
большого
скопления
людей



Не трогайте
глаза, нос или
рот немытыми
руками



Часто и
тщательно
мойте руки

Избегайте
контактов с
чихающими и
кашляющими
людьми



Профилактика гриппа

Грипп – острое сезонное вирусное заболевание. Единственным источником инфекции является больной гриппом человек. Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи – воздушно-капельный. Заражение происходит при кашле, чихании и во время общения с больным человеком. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены, посуду, дверные ручки, поручни в общественном транспорте и загрязненные руки заболевшего.

Грипп начинается остро с повышения температуры тела до 38-40 градусов, появляется озноб, головная и мышечная боли, боль в глазных яблоках, особенно при взгляде вверх. Затем появляются сухой болезненный кашель, отёк слизистой носа.

Грипп опасен осложнениями (вплоть до летального исхода), особенно для детей до 5 лет, пожилых людей, страдающих хроническими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы, беременных женщин.



Вакцинируйтесь и грипп Вам не страшен!

При первых симптомах заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу! Категорически запрещено заниматься самолечением и не соблюдать постельный режим.

Существуют три вида профилактики гриппа: специфическая вакцинопрофилактика, химиопрофилактика (приём противовирусных средств) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной гигиены, приём поливитаминных препаратов, увеличение в питании доли С-витаминсодержащих фруктов и овощей (неспецифическая профилактика).

Вакцинация против гриппа проводится до начала эпидемии. Поэтому прививаться необходимо ежегодно с сентября по декабрь.



Кому особенно показана иммунизация:

- Дошкольникам, школьникам, учащимся средних специальных учебных заведений, студентам ВУЗов;
- лицам с высоким риском развития постгриппозных осложнений (людям старше 65 лет, а также взрослым и детям, страдающим хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями дыхательных путей, хронической почечной недостаточностью, сахарным диабетом, иммунодефицитами);
- лицам, которые по профессиональной деятельности особенно подвержены риску заболевания гриппом (медицинский персонал, работники социальной сферы, работники образования, общественного транспорта, торговли и т.д.);
- лицам, собирающимся в деловую или туристическую поездку.

