

## **Вам необходимо знать!** **Что такое грипп?**

**Грипп** – это острое респираторное вирусное заболевание, которое сопровождается поражением верхних дыхательных путей.

### **Как он передаётся**

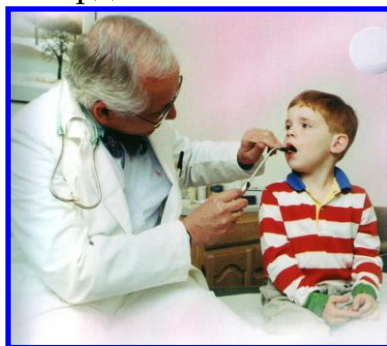
Вирус гриппа легко передаётся воздушно-капельным путём при чихании, кашле, разговоре.

### **Как он проявляется**

- Высокая температура
- Головная боль
- Мышечные и суставные боли
- Общая слабость

### **Возможные осложнения**

- Пневмония
- Бронхит
- Отит
- Миокардит



## **Как себя защитить**

- ❖ Избегайте общения с больными
- ❖ Меньше посещайте места большого скопления людей (торговые центры, кинотеатры и т.д.)
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки, приходя домой, полощите слизистые рта, носа, закладывайте оксалиновую мазь в нос, носите маски.
- ❖ Чаще проветривайте помещения и проводите влажную уборку.
- ❖ Больше гуляйте на свежем воздухе, высыпайтесь, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций.
- ❖ Больше ешьте фруктов и овощей, принимайте поливитамины.
- ❖ Употребляйте в пищу больше лука, чеснока. Можно развешивать в виде гирлянд или раскладывать в открытой посуде в нарезанном виде.



**Самый современный и эффективный способ защиты от гриппа – это вакцинация.**

### **Почему надо вакцинироваться ежегодно?**

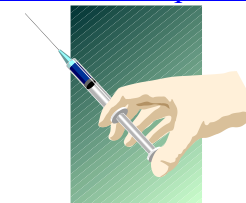
Вирусы гриппа изменяются каждый год. Вакцина ежегодно производится для актуальных вирусов гриппа по рекомендации ВОЗ.

### **Как действует вакцина**

В основу вакцинации положен естественный физиологический процесс иммунного ответа. **В организм вводятся обезвреженные части вируса.** Так как в вакцине вирус убит (инактивирован), то вакцинация в принципе не может вызвать заболевание, но зато иммунная система «познакомится» с возбудителем инфекции и научится распознавать нежданных пришельцев и убивать их, не позволяя развиваться заболеванию. По завершении процесса «обучения» в крови появляются защитные белки (антитела) и образуются клетки памяти, которые защитят вас при встрече с живыми вирусами.

### **Когда надо прививаться**

**Прививку необходимо ставить осенью, до наступления вспышки гриппа.**



**Вакцинация – это эффективно, быстро, экономично и безопасно.**

**Эффективно**

Позволяет вырабатывать защитные антитела у 95% привитых

**Безопасно**

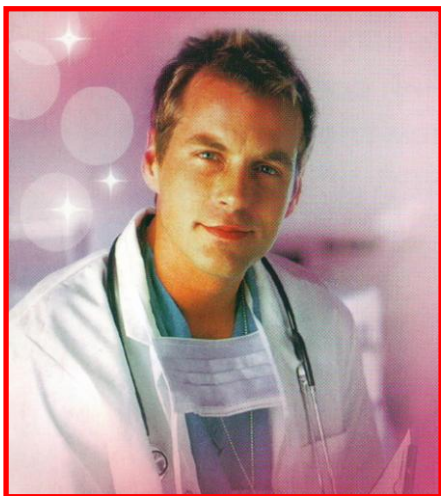
Благодаря высокой степени очистки достигнут минимальный уровень реакций на введение, применяется детям с бмесеячного возраста

**Быстро**

Защитный уровень антител достигается через 14 дней и сохраняются в течении года

**Экономично**

Вакцина от 70 до 400 рублей.  
Расход на лечение заболевания – 2000 рублей, при развитии осложнений – до 1500-20000 рублей



**Вирус может атаковать кого угодно, если не отменить рейс гриппа с помощью вакцинации.**

Республиканская клиническая  
инфекционная больница

Защити себя  
**Защити себя**  
от гриппа  
**от гриппа**



Ижевск

# СТОП, ГРИПП!

Тел./факс (8-3412) 21-86-94,  
e-mail: izh-rkib@udmnet.ru  
Автор разработчик: Шадрина Е.В.



- Это острая вирусная инфекция, легко распространяется от человека к человеку
- Циркулирует во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы
- Вызывает ежегодные сезонные эпидемии, пик которых в районах с умеренным климатом приходится на зиму
- Представляет собой серьезную проблему общественного здравоохранения, которая вызывает тяжелые заболевания и приводит к смертельным исходам в группах населения повышенного риска
- Эпидемия может оказывать негативное воздействие на экономику в связи со снижением производительности трудовых ресурсов и создавать чрезмерную нагрузку для служб здравоохранения



**Грипп** - заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Самый распространенный путь передачи инфекции - **воздушно-капельный** непосредственно от больного человека при разговоре, чихании или кашле. Некоторые могут заболеть, прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу. Известно, что вирусы гриппа способны выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки, в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.



## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

- Прикрой нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь
- Немедленно выбрасывай использованные салфетки
- Регулярно мой руки с мылом
- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу
- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр
- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места
- Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при ветряках
- Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

## СИМПТОМЫ ГРИППА

Повышение температуры до 39 - 40°C



### ВОЗ рекомендует ежегодную вакцинацию для следующих групп населения

- жители домов престарелых и домов инвалидов;
- пожилые люди;
- люди с хроническими болезнями;
- другие группы, такие как беременные женщины, работники здравоохранения, работники сферы обслуживания, школьники, а также дети в возрасте от шести месяцев до двух лет



**ПРОФИЛАКТИКА**

- Ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуйте работу и отдых
- Укрепляйте ваш иммунитет! Регулярно занимайтесь спортом, выберите индивидуальную схему закаливания
- Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами
- Соблюдайте правила гигиены! Следите за чистой одеждой и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения
- Ведите здоровый образ жизни! Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем)
- В случае возникновения угрозы эпидемии, пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку
- Самое надежное средство против гриппа - **прививка**

Самым эффективным путем профилактики болезни или ее тяжелых последствий является вакцинация. Вот уже более 60 лет имеются и используются безопасные и эффективные вакцины. Среди здоровых взрослых людей вакцина может предотвратить заболеваемость гриппом на 70%-90%. Среди пожилых людей вакцина уменьшает количество тяжелых заболеваний и осложнений на 60% и случаев смерти - на 80%.



## ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСА ГРИППА ВАМ ПОМОЖЕТ ПРИВИВКА

Учитывая тот факт, что на формирование иммунитета против гриппа уходит 2-4 недели, лучшее время для вакцинации - **ОКТАБРЬ - НОЯБРЬ**