

ГРИПП: что нужно знать и как себя защитить?

Грипп - это острая респираторная инфекция, поражающая верхние и нижние дыхательные пути, возбудителем которого является вирус.

Источник инфекции – больной человек. Часто заразным он становится еще до проявления первых клинических симптомов.

Вирус гриппа распространяется чаще всего **воздушно-капельным путем** с очень мелкими каплями слюны и слизи, которые выделяются в воздух при кашле, чихании, разговоре и обладает высокой заразностью. Возможен также **контактно-бытовой путь** – через рукопожатия, поцелуи, предметы обихода, постельные принадлежности и детские игрушки.



Инкубационный период (период с момента заражения до появления первых симптомов) от 1 до 5 дней. Период заразности составляет 3-5 дней для взрослых с момента появления симптомов и до 7 дней для детей раннего возраста.

Наиболее частыми **симптомами** гриппа являются: внезапное начало с лихорадкой до 38 °С и выше (в течение нескольких часов), озноб, головная боль, боли в мышцах и суставах, слабость, боль в горле, сухой болезненный кашель.

Грипп – серьёзная инфекция, опасность которой – осложнения!!!

ГРУППЫ РИСКА

- ✓ дети;
- ✓ люди старше 60 лет;
- ✓ люди с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистой системы, метаболическими нарушениями и ожирением и др.;
- ✓ лица с ослабленным иммунитетом;
- ✓ беременные женщины;
- ✓ работники отдельных профессий (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы).

ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА

- ✓ Легочные осложнения (бронхит, пневмония). **Пневмония – причина №1 смертельных исходов от гриппа (до 40%);**
- ✓ воспаление верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- ✓ со стороны органов сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- ✓ поражение органов нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии);
- ✓ обострение имеющихся хронических заболеваний (бронхиальная астма, сердечная недостаточность и др.).

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Первая линия "обороны"- ВАКЦИНАЦИЯ.

Прививайтесь ежегодно! Оптимальное время проведения - за 2-3 недели до подъема заболеваемости (сентябрь-ноябрь).

В России вакцинация против гриппа входит в национальный календарь профилактических прививок.

Своевременная вакцинация снижает вероятность инфицирования вирусами гриппа, **способствует** уменьшению тяжести заболевания, **предупреждает** развитие тяжелых осложнений.



✓ Во время подъема заболеваемости меньше времени проводите в местах скопления большого количества людей;



✓ Если избежать массовых скоплений людей не удастся, пользуйтесь маской. Носите маску правильно – так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок;



✓ Избегайте контактов с людьми, которые имеют явные признаки болезни (чихают или кашляют);



✓ Регулярно мойте руки с мылом после туалета, общественного транспорта и просто после возвращения с улицы;



✓ Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь;



✓ Проводите влажные уборки в помещении;

✓ Соблюдайте правила «респираторного этикета»: чихать и кашлять в салфетку или локтевой сгиб;

✓ Соблюдайте социальную дистанцию;

✓ Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками;

✓ Следите за чистотой окружающих предметов, особенно гаджетов;

✓ Чаще гуляйте на свежем воздухе;

✓ Ведите здоровый образ жизни, укрепляйте иммунитет (полноценный сон, сбалансированное питание, занятия физкультурой);

✓ Не занимайтесь самолечением.

Используйте ВСЕ меры профилактики, а не одну из них.



Грипп: защищаем детей

Грипп – это острая респираторная вирусная инфекция, поражающая верхние и нижние дыхательные пути. *Грипп очень заразен и не щадит никого.* Чаще всего грипп осложняется воспалением легких (пневмония), бронхитом, поражением нервной системы, отитом, гайморитом, воспалением сердечной мышцы (миокардитом). В худшем случае может развиваться воспаление мозга и его оболочек.

Источник инфекции – больной человек.

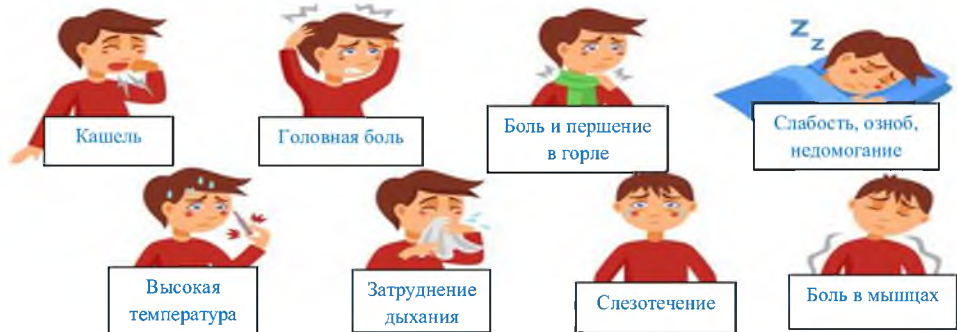
Дети болевают гриппом в 4-5 раз чаще, чем взрослые. Это объясняется тем, что их иммунная система несовершенна. В группе особого риска находятся дети периода новорожденности, дети первого полугодия жизни, дети, посещающие детские организованные коллективы (детские сады, школы, спортивные секции). От 6 месяцев до 5 лет течение болезни может быть очень тяжелым с развитием энцефалита.



Путь передачи инфекции преимущественно - **воздушно-капельный** при разговоре, кашле, чихании. При кашле или чихании вирус в воздухе распространяется на расстоянии несколько метров. Существует вероятность **контактной** передачи вируса через предметы обихода, детские игрушки, посуду, белье.



Симптомы гриппа



Профилактика гриппа



При малейших признаках вирусной инфекции – обращайтесь к врачу!

Самолечение всегда опасно!

- **Вакцинация** - наиболее эффективная мера профилактики гриппа. Она показана детям, посещающим дошкольные учреждения, детям часто страдающими простудными заболеваниями, детям с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Вакцинация проводится с **начала осени** (сентябрь-ноябрь).
- Вакцинация **способствует выработке иммунитета** против вируса гриппа. Даже если привитой ребенок заболит, он перенесет заболевание в легкой форме, а шанс развития осложнений у таких детей невелик.
- Вакцинация против гриппа входит в национальный календарь профилактических прививок, может использоваться у детей с **6 месяцев**.
- Вакцинация должна проводиться **ежегодно**.

- Соблюдайте правила личной гигиены (мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, после возвращения с улицы, перед едой; не трогайте лицо грязными руками);
- В период роста заболеваемости избегайте места скопления большого количества людей;
- Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющие видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание);
- Надевайте одноразовую медицинскую маску в местах скопления людей и транспорте. Её нужно менять каждые 2-3 часа;
- Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку;
- Следите за чистотой окружающих предметов, особенно гаджетов;
- Соблюдайте дистанцию, избегайте объятий и поцелуев;
- При кашле или чихании обязательно прикрывайте рот одноразовым платком, при отсутствии - локтевым сгибом;
- Чаще гуляйте на открытом воздухе, закаливайтесь, высыпайтесь.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»



ГРИПП и COVID-19: есть вопрос!

Грипп и новая коронавирусная инфекция – это острые респираторные вирусные инфекции. Доказано, что одновременное заражение гриппом и коронавирусом делает течение каждой из инфекций тяжелее, увеличивает риск осложнений и летальных исходов. Вакцинация от гриппа и COVID-19 позволяет минимизировать эти риски. Сделанные вовремя прививки от коронавируса и гриппа позволяют чувствовать себя в безопасности.



Если одновременно заболеть гриппом и COVID-19:

- болезнь будет протекать тяжелее;
- выше вероятность летального исхода;
- чаще требуются реанимационные мероприятия;
- выше вероятность развития осложнений.



Можно ли сделать прививку от гриппа вместе с прививкой от COVID-19?

Нет, между введениями этих вакцин должен быть интервал менее 1 месяца. Порядок введения вакцин не имеет значения.

Влияет ли вакцинация против гриппа на заболеваемость COVID-19?

Нет, не влияет. Каждая вакцина содержит определенные антигены, против которых вырабатываются свои антитела. Однако доказано, что там, где был более высокий уровень вакцинации против гриппа, было меньше смертей от COVID-19.



ЦЕЛЬ ВАКЦИНАЦИИ – СОХРАНИТЬ ЖИЗНИ!



- Защитите себя и близких – прививайтесь!
- Прививки от гриппа и COVID-19 бесплатны для всех!
- Вакцины полностью безопасны!

Для того, чтобы снизить риск возникновения COVID-19, гриппа и других респираторных инфекций, соблюдайте следующие профилактические меры:

- При плохом самочувствии избегайте контакта с окружающими.
- В случае нарастания симптомов недомогания следует обратиться к врачу и выполнять его рекомендации; не занимайтесь самолечением.
- Регулярно проветривайте помещения (желательно в течение 30 минут). Наиболее эффективный способ проветривания – сквозной, когда одновременно открыты противоположные окна.
- Мойте руки! Мытье рук с мылом – простая и эффективная процедура, которая является важным элементом профилактики COVID-19, гриппа и других респираторных инфекций.
- В местах массового скопления людей используйте маску. Это особенно важно для уязвимых категорий населения, в число которых входят пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями.
- Соблюдайте расстояние и этикет. Ведите здоровый образ жизни.
- Берегите себя и своих близких и будьте здоровы!

