



Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу распространения среди людей. Это связано с тем, что вирусы постоянно меняют свою структуру, и новый, изменённый вирус, способен поражать человека вновь. Переболевший гриппом имеет хороший иммунный барьер, но, тем не менее, изменённый вирус, способен легко проникать через этот барьер, так как иммунитета против этого вида вируса организм ещё не выработал.

### **Для кого опасны вирусные инфекции**

Особенно тяжело заболевание переносят дети и пожилые люди – для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Дети болеют тяжело, потому что их иммунная система ещё не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

### **В группе риска:**

- дети;
- люди старше 60 лет;
- больные хроническими заболеваниями лёгких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь лёгких и др.);
- больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врождённые пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);
- больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);
- больные с хроническими заболеваниями почек;

- больные с иммунодефицитными состояниями;
- беременные женщины;
- медицинский персонал;
- работники общественного транспорта, предприятий торговли, общественного питания и др.

### **Как происходит заражение вирусными инфекциями**

Грипп и ОРВИ очень заразны. Инфекция передаётся от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирусы передаются через грязные руки.

### **Основными симптомами гриппа и ОРВИ являются:**

- высокая температура (38–40<sup>0</sup>С);
- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, упадок сил;
- ухудшение аппетита (тошнота, рвота).

Признаки интоксикации продолжаются около пяти дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

### **Основные осложнения при гриппе:**

- пневмония (вероятность летального исхода 40%);
- энцефалиты, менингиты;
- грипп у беременной женщины может вызвать осложнения беременности, патологии плода;
- обострение хронических заболеваний.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и даёт другие рекомендации. Больной должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты и овощи, богатые витаминами. Рекомендуется обильное питьё.

### **Антибиотикотерапия**

Принимая антибиотики в первые дни заболевания, человек совершает большую ошибку. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики

назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

## **Профилактика**

Самым эффективным способом профилактики гриппа, по мнению ВОЗ, является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ.

Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации сентябрь – ноябрь.

## **Причины привиться от гриппа**

- грипп очень заразен;
- быстро распространяется;
- вызывает серьёзные осложнения;
- протекает намного тяжелее других ОРВИ.

**Вакцинация детей против гриппа возможна с шестимесячного возраста.  
Для надёжной защиты от гриппа вакцинацию  
необходимо проводить ежегодно.**

## **Как защитить от гриппа детей до шести месяцев**



Необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ребёнком лиц до начала эпидемии гриппа. Взрослые должны соблюдать основные меры профилактики. В период эпидемии запрещено посещать с младенцем места массового скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

## **Вакцинация против гриппа и беременность**

Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжёлых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

## **Основные меры профилактики ОРВИ и гриппа:**

- часто и тщательно мойте руки;
- избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания

- придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);
- пейте больше жидкости;
- в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу;
- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении;
- реже посещайте места скопления людей;
- используйте маску, посещая места скопления людей;
- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;
- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

### **Как защитить ребёнка в период сезонного подъёма заболеваемости вирусными инфекциями**

Рекомендовано чаще гулять с ребёнком на свежем воздухе и воздержаться от посещения мест массового скопления людей.

**При малейших признаках заболевания обращайтесь к врачу.  
Не занимайтесь самолечением!**

### **Как происходит заражение?**

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

### **Кто является источником инфекции?**

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. **Основным путем распространения вирусов гриппа** от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из

носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

### **Как проявляется грипп?**

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

### **Что делать, если вы заболели?**

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

### **Как защитить себя от гриппа?**

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — **вакцинация**. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммуитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые не сравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

- Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

• Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.

• Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.

• Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.

• Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).

• Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

• Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

• Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

• При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

**Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.**

# ГРИПП! ОРВИ

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

## СИМПТОМЫ



- Боль в глазах
- Кашель
- Высокая температура
- Ломота в костях
- Озноб

## ПРОФИЛАКТИКА



- Ведите здоровый образ жизни
- Делайте прививку до начала эпидемии
- Используйте одноразовые салфетки
- Регулярно мойте руки с мылом
- Избегайте контактов с больными
- Улыбайтесь

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО

- Вызвать врача
- Соблюдать постельный режим
- Проветривать помещение
- Использовать средства защиты
- Пить много теплой жидкости