
ОСТОРОЖНО ГРИПП

Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

При температуре 38 — 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательна с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Правила профилактики гриппа:

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Внимание, ГРИПП!

Чтобы не заболеть...

1 Проконсультируйтесь со специалистом и сделайте прививку от гриппа себе и членам своей семьи.

2 Прикрывайте нос и рот при чихании и кашле. Избегайте прикосновений к своему рту и носу. Соблюдайте «дистанцию» при общении.

4 Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

3 Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными. Сократите время пребывания в местах скопления людей.

Я заболел. Что делать?



● Свести к минимуму контакт с другими людьми



● Соблюдать правила личной гигиены



● Соблюдать постельный режим



● Использовать медицинскую маску



● Обратиться за медицинской помощью



● Пить много жидкости



ВНИМАНИЕ! ГРИПП!



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе чем на один метр



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Регулярно мой руки с мылом



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 встречах



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

ПОЧЕМУ ВАЖНЫ ПРИВИВКИ?



ЛЕГКИЕ:
пневмония
(воспаление
легких)



СЕРДЦЕ
миокардит
(воспаление
сердца)

МОЗГ:
энцефалит
(воспаление
мозга);



МИОЗИТ
(воспаление
мышц)

**ГРИПП
МОЖЕТ
ВЫЗЫВАТЬ
ТЯЖЕЛЫЕ
ОСЛОЖНЕНИЯ:**

почечная
недостаточность



сепсис
(заражение
крови);

Многие считают, что ГРИПП не опасен, что естественный иммунитет справится лучше, чем вакцина. Поэтому не видят смысла делать прививку. Не задумываясь, что

**ПОСЛЕДСТВИЯ ГРИППА
МОГУТ БЫТЬ УЖАСНЫ!**

**РИСК СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ!
НЕ ПОЛАГАЙСЯ НА УДАЧУ.
ПРИДИ! ПОСТАВЬ ПРИВИВКУ!**

**УЖЕ СЕЙЧАС В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ
ЖИТЕЛЬСТВА, НА МОБИЛЬНЫХ
ПЛОЩАДКАХ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ
(МФЦ, ТОРГОВЫЕ ЦЕНТРЫ)**

Центр Медицинской Профилактики НАПОМИНАЕТ:

ГДЕ?

Прививки проводятся в поликлиниках по месту прикрепления, возможно проведение вакцинации по месту работы с привлечением прививочных бригад, на мобильных площадках для вакцинации (МФЦ, ТОРГОВЫЕ ЦЕНТРЫ)



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ

ПРИВИВКА ДОСТУПНАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

РЕКОМЕНДОВАНО ПРИВИТЬСЯ ВСЕМ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДЛЕЖАТ ВАКЦИНАЦИИ:

Вакцинация против гриппа включена в национальный календарь профилактических прививок. За счет средств федерального бюджета (бесплатно) иммунизируются «группы риска»:

- ✓ дети старше 6 месяцев, дети, посещающие дошкольные образовательные организации;
- ✓ учащиеся 1 - 11 классов;
- ✓ студенты ВУЗов и СУЗов;
- ✓ работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы;
- ✓ беременные женщины;
- ✓ взрослые старше 60 лет;
- ✓ призывники;
- ✓ лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом и ожирением.

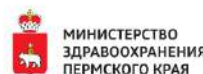


ПРИВИВОЧНАЯ КАМПАНИЯ НАЧИНАЕТСЯ В СЕНТЯБРЕ

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ОБЯЗАТЕЛЬНА КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ**

WWW.59.ROSPOTREBNADZOR.RU

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ!



**ВАКЦИНАЦИЯ
ЗАЩИТИТ
ОТ ГРИППА!**



- ✓ снижает риск заболеть, получить осложнения или даже умереть от инфекционных заболеваний
- ✓ инфекции не исчезли, они по-прежнему представляют для нас угрозу
- ✓ вакцинация сдерживает распространение болезней, если перестать прививаться - иммунитет ослабнет, инфекции вновь возьмут верх
- ✓ отказ от вакцинации приведет к вспышкам болезней, возрастет число больных

**НЕ ПОДВЕРГАЙ СЕБЯ
ОПАСНОСТИ!**

**ПОСТАВЬ ПРИВИВКУ -
ЭТО МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ!**



WWW.BUDZDOROVPERM.RU

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА И COVID-19



Эпидемия Covid-19 еще не закончилась, и уже надвигается сезонная эпидемия гриппа.

СИМПТОМЫ COVID-19 И ГРИППА СХОЖИ!



высокая температура



озноб



головная боль



кашель



одышка



боль в мышцах

ВДРУГ Я ЗАБОЛЕЮ?

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЕТ МОЯ СЕМЬЯ?

ВСЕ НАЧНУТ БОЛЕТЬ?

НАЧНУТСЯ ОЧЕРЕДИ В ПОЛИКЛИНИКАХ. В СТАЦИОНАРАХ НЕ БУДЕТ ХВАТАТЬ МЕСТ.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

ГДЕ ИСКАТЬ ИНФОРМАЦИЮ?

САЙТ : МЗПК

minzdrav.permkrai.ru

САЙТ ГУБЕРНАТОРА

www.permkrai.ru

САЙТ ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

www.budzdorovperm.ru

ВЫХОД ЕСТЬ!

УЖЕ СЕЙЧАС В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА, НА МОБИЛЬНЫХ ПЛОЩАДКАХ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ (МФЦ, ТОРГОВЫЕ ЦЕНТРЫ)

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ?



ПОСТАВИТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА

СЕНТЯБРЬ

+ через 1 месяц



ПОСТАВИТЬ ПРИВИВКУ ОТ COVID-19:

ПОСЛЕ ПОСТУПЛЕНИЯ ВАКЦИНЫ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИВИВАЮТ ГРУППУ РИСКА:
- РАБОТНИКИ МЕДИЦИНСКИХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, ТРАНСПОРТА, КОММУНАЛЬНОЙ СФЕРЫ;
- ЛИЦА СТАРШЕ 65+ И/ИЛИ ЛИЦА С СОПУТСТВУЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ: с диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями легких, почек, печени, артериальной гипертензией, онкологическими заболеваниями, люди с ослабленной иммунной системой.

