

**ОРВИ и ГРИПП.
Способы профилактики.
Как защитить себя от гриппа**

Охрана здоровья, 2020г.

ГРИПП – это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Возбудители гриппа – вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.

Что нужно знать о гриппе?

В холодное время года, как правило, значительно возрастает число больных гриппом и острыми респираторными инфекциями (ОРВИ).

Заболеваемость ОРВИ в сентябре начинает сезонный рост.

Эпидемические подъемы заболеваемости гриппом и ОРВИ наблюдаются в декабре-марте месяцах.

Постоянная мутация вирусов в новые виды.

Высокая естественная восприимчивость к гриппу и ОРВИ большей части населения.

Короткий период развития заболевания (13-36 часов).

Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- легочные 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).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Ежегодно в России регистрируют более 30 млн больных гриппом и ОРВИ.

Факторы, способствующие заражению организма гриппом и ОРВИ:

- общее переохлаждение;
- ослабленная иммунная система;
- хроническая усталость;
- систематическое недосыпание;
- нехватка витаминов;
- регулярный стресс.



**Осторожно,
грипп !!!**

Пути заражения гриппом:

Воздушно-капельный путь – распространение вируса по воздуху при чихании или кашле;

Контактный – при контакте с больным человеком, вовремя прикосновений к одним и тем же вещам, дверным ручкам, поручням и т.д.

Наиболее опасный период заразности это первые 2-3 дня с момента инфицирования.

Как защитить себя от гриппа?

Существует специфическая и неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ.

Общепризнанным и наиболее эффективным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация, которая более чем на 50% снижает прямые и косвенные потери от заболеваний гриппом и ОРВИ.

Прививки проводятся в предэпидемический сезон (август-декабрь).



За счет средств федерального бюджета прививаются следующие «контингенты риска»:

- дети, посещающие детские организованные учреждения;
- школьники; работники образовательных учреждений;
- медицинские работники;
- лица старше 60 лет;
- студенты; подростки призывного возраста;
- прочие группы риска.

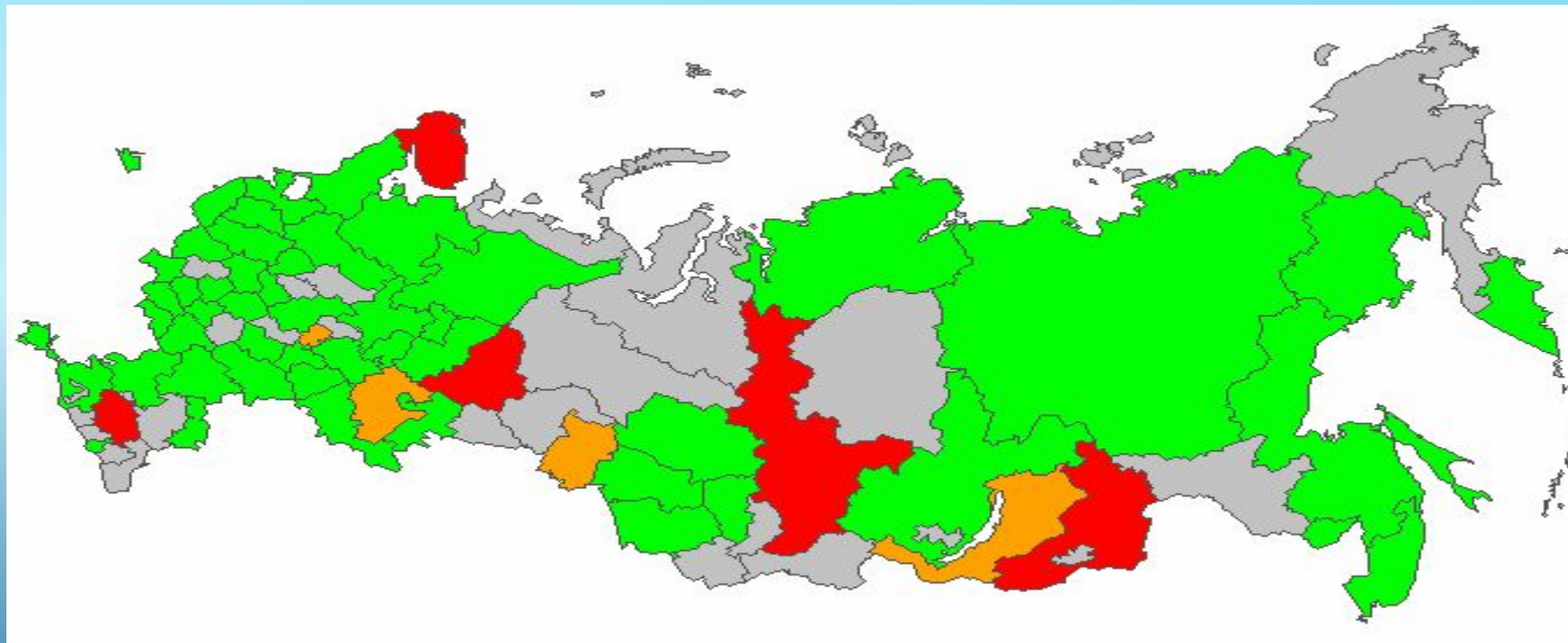
В ближайшее время и до конца текущего года будут проводиться прививки «контингентам риска», а также всем желающим в медицинских организациях по месту жительства.

В период эпидемического подъема заболеваемости необходимо также принимать меры неспецифической профилактики:

- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

Ситуация по гриппу в России и мире

Данные за неделю с 27.07.2020 по 02.08.2020



Превышение эпидемиологического порога:

■ - Нет данных, ■ - менее 20%, ■ - 20 - 49% ■ - 50% и более

- ▶ **САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!**
- ▶ **ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ!**

