

Филиал
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по УР»
в г. Глазове

Профилактика
ГРИППА
и ОРВИ



Памятка для населения по профилактике гриппа и ОРВИ

Грипп — острая вирусная инфекционная болезнь с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, характеризующаяся острым началом, лихорадкой (с температурой 38°C и выше), общей интоксикацией и поражением дыхательных путей. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

В районах с умеренным климатом сезонные эпидемии происходят, в основном, в зимнее время года. Люди болеют гриппом в любом возрасте, но есть группы населения, подверженные повышенному риску:

- дети от 6 до 59 месяцев;
- взрослые 50 лет и старше;
- взрослые и дети с хронической легочной патологией (включая астму), сердечнососудистой (за исключением изолированной гипертензии), почечными, печеночными, неврологическими, гематологическими заболеваниями или с метаболическими расстройствами (включая сахарный диабет);
- лица с ослабленным иммунитетом по любой причине, включая иммуносупрессию, вызванную лекарственными препаратами или ВИЧ-инфекцией;
- беременные или те, которые будут беременны во время сезона гриппа;
- дети и подростки (от 6 месяцев до 18 лет), получающие лекарства, содержащие аспирин или салицилат, у которых высокий риск возникновения синдрома Рея после заражения вирусом гриппа;
- лица, проживающие в домах престарелых и других учреждениях долгосрочного ухода;
- американские индейцы и коренные жители Аляски;
- лица, страдающие ожирением (ИМТ ≥ 40).

Как можно заразиться:

Источником инфекции является больной человек, основной механизм передачи — аэрогенный, реализуется воздушно-капельным путем, так же возможен контактный механизм передачи.

Заражение происходит легко и быстро, особенно в местах большого скопления людей, включая школы и интернаты. При кашле или чихании инфицированного человека мелкие капли, содержащие вирус (инфекционные капли), попадают в воздух и могут распространяться на расстояние до одного метра и инфицировать людей, находящихся поблизости, которые вдыхают их. Инфекция может также передаваться через руки, загрязненные вирусами гриппа. Для предотвращения передачи инфекции при кашле необходимо прикрывать рот и нос салфеткой и регулярно мыть руки. Период времени с момента инфицирования до развития болезни, известный как инкубационный период, длится около 2 дней, но может варьироваться от 1 до 4 дней.

Как проявляется инфекция:

Для сезонного гриппа характерно внезапное появление высокой температуры (> 38°C), кашель (обычно сухой), головная боль, мышечные боли и боли в суставах, тяжелое недомогание, боль в горле и, в редких случаях, насморк. Кашель может быть тяжелым и длиться 2 недели и более. Грипп может приводить к развитию осложнений (пневмония, бронхит, миокардит, отек легких, сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический

синдром и т.д.) и к смерти, особенно у людей из групп высокого риска. По оценкам, ежегодные эпидемии гриппа приводят к 3-5 миллионам случаев тяжелой болезни и к 290 000 – 650 000 случаев смерти от респираторных заболеваний. Последствия эпидемий сезонного гриппа в развивающихся странах недостаточно известны, но по результатам научных исследований 99% случаев смерти детей в возрасте до 5 лет с инфекциями нижних дыхательных путей, связанных с гриппом, происходят в развивающихся странах.

Как предупредить заболевание:

Наиболее эффективным способом профилактики болезни является **вакцинация**. Прививочная кампания против гриппа проводится ежегодно в предэпидемический период, наиболее благоприятное время для проведения прививки — конец октября. Особенно важна вакцинация для лиц, относящихся к группе повышенного риска. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

Схема вакцинации:

Вакцинация против гриппа рекомендуется всем группам населения, особенно:

- детям с 6 месяцев;
- учащимся 1 - 11 классов; обучающимся в профессиональных образовательных организациях;
- взрослым, работающим по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы);
- беременным женщинам (независимо от триместра беременности);
- взрослым старше 60 лет;
- лицам, подлежащим призыву на военную службу, военнослужащим;
- лицам с хроническими заболеваниями легких, органов сердечно – сосудистой системы, с метаболическими нарушениями и ожирением.

Если ребёнку в возрасте до 9 лет вакцинация против гриппа проводится впервые, она проводится дважды с интервалом в 4 недели.

Противопоказания к вакцинации:

Вакцинация против гриппа не проводится при острых лихорадочных состояниях (только после нормализации температуры), во время обострений хронических заболеваний, тем, у кого повышенная чувствительность организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины). Также вакцинация не проводится тем, у кого была сильная реакция на предыдущее введение вакцины против гриппа.

К мерам неспецифической профилактики гриппа относятся следующие:

- сокращение времени пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте;
- ограничение тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания: чихают, кашляют;
- тщательная гигиеническая обработка рук, промывание носа;
- регулярное проветривание помещений, влажная уборка;
- использование средств индивидуальной защиты (одноразовые маски) в местах массового скопления людей;
- в целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, использование (по рекомендации врача) различных препаратов и средств, повышающих иммунитет;
- в случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- ведение здорового образа жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах». Для того чтобы избежать осложнений необходимо своевременно обратиться за медицинской помощью.;

- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа. Госпитализации подлежат заболевшие тяжелыми формами гриппа, заболевшие с осложнённым течением, а также новорожденные.

427620, Удмуртская Республика, г.Глазов, ул.Кирова, д.27 а

Тел.: 8(34141) 2-84-37