

ГРИПП - заболевание, которое передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также. через предметы, которыми пользовался больной человек.

Восприимчивость - высокая, у лиц групп риска: - дети с шестимесячного возраста,
- учащиеся 1-11 классов;

- студенты образовательных учреждений;

- работники медицинских и образовательных организаций, Торговли, транспорта, коммунальной сферы;

- лица старше 60 лет,

- беременные женщины,

- лица, подлежащие призыву на военную службу,

- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с Заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Чем опасен грипп? Самый высокий риск развития осложнений от гриппа - у детей в возрасте до 2-х лет, взрослых в возрасте 65 лет и старше, людей любого возраста с хроническими болезнями сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ, например, диабет или с ослабленной иммунной системой, у женщин во время беременности. Болезнь может приводить к госпитализации и смерти, чаще, среди этих групп высокого риска.

Различают несколько основных видов осложнений при гриппе: - легочные осложнения (пневмония, бронхит). Пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;

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

- со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);

- со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты):

Симптомы гриппа (внезапные): - Высокая температура (38-40 градусов) - Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).

- Болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, сухость

слизистой оболочки полости носа и глотки).

ВАЖНО! При появлении признаков гриппа ОРВИ надо обращаться за медицинской помощью. **Помните!**

Самолечение в случае с гриппом недопустимо и приводит к потере драгоценного времени!

ДОКАЗАНО, ЧТО ОДНИМ ИЗ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА ВСЕХ

ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, при этом у лиц с хроническими болезнями сердца и легких вакцинация снижает летальность на 28%, у лиц с диабетом

риск госпитализации снижается на 7.9%, риск инфаркта миокарда. у лиц с хроническими заболеваниями сердца снижается у вакцинированных на 50%, риск инсульта на 24%.

Когда прививаться? Сентябрь-октябрь — оптимальное время для вакцинации, так как еще нет выраженного подъема и пика заболеваемости ОРВИ.

В вакцинации нуждается каждый человек. 70-80% провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа.

В целях профилактики гриппа и ОРВИ в течение года, необходимо соблюдать режим дня, включающий прогулки на свежем воздухе; рационально питаться

(свежие овощи и фрукты, молочнокислые продукты, рыба, мясо)! проводить закаливающие процедуры! делать зарядку; мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими средствами.

Для работающих в сфере обслуживания (имеющим контакт с большим количеством людей) при подъеме заболеваемости использовать средства индивидуальной защиты - маски.

Помните — Ваше здоровье и здоровье детей в Ваших руках!