

Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом, относится к группе острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Для гриппа характерно более тяжелое течение в отличие от других респираторных инфекций. Грипп провоцирует обострение хронических заболеваний (бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и др.)

Опасен не сам грипп, а его осложнения, которые в тяжелых случаях могут привести человека к инвалидности и летальному исходу.

Осложнения при гриппе:

- пневмония;
- бронхит;
- менингит;
- энцефалит;
- пиелонефрит.



Группы риска:

- беременные женщины на любой стадии беременности;
- дети от 6 месяцев до 5 лет;
- пожилые люди 65 лет и старше;
- люди с хроническими болезнями;
- работники здравоохранения.

Симптомы:

- озноб;
- повышение температуры до 39-40°C;
- головная боль;
- ощущение разбитости в теле, боль в мышцах и суставах;
- сухой мучительный кашель, затруднение носового дыхания;
- рвота;
- диарея.



Источником заражения является больной человек.

Существуют два пути передачи вируса гриппа:

- **Воздушно-капельный путь:**
распространение вируса инфицированным человеком при кашле, чихании, разговоре или просто дыхании;
- **Контактно-бытовой путь:**
заражение вирусом через грязные руки, загрязненные предметы обихода, игрушки и др.

Специфическая профилактика:

Во всем мире вакцинация признана, как наиболее эффективное, экономичное и доступное средство в борьбе с инфекциями. Основным методом профилактики против гриппа является вакцинация.

Вакцинация стимулирует организм к повышению защитных сил и предотвращает заболевание.

Вакцинацию следует проводить ранней осенью до возникновения вспышки гриппа и повторять ежегодно.

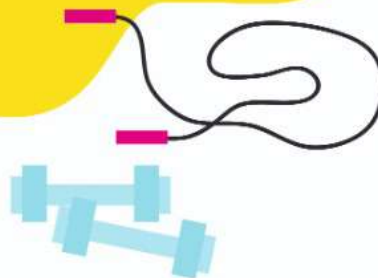
Вакцинация особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа, а также для людей, живущих вместе с людьми из групп высокого риска или осуществляющих уход за ними.

Неспецифическая профилактика:

- Избегайте контакта с больными ОРВИ людьми;
- Воздержитесь от посещения мест массового пребывания людей;
- Постоянно проветривайте помещения и проводите влажную уборку;
- **Соблюдайте правила кашля и чихания:**
 - прикрывайте рот и нос платком/салфеткой при кашле или чихании;
 - приучайтесь кашлять в локтевой сгиб, при отсутствии платка/салфетки, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
 - выбрасывайте использованные платки/салфетки в корзину для мусора;
 - мойте руки теплой водой с мылом, используйте средство для очистки рук на спиртовой основе и старайтесь не прикасаться руками к губам, носу и глазам;
 - рекомендуется носить медицинские маски больным с кашлем в общественных местах с целью уменьшения риска заражения окружающих людей.

• Ведите здоровый образ жизни:

- поддерживайте достаточную физическую активность, не менее 30 минут в день. Больше времени проводите на свежем воздухе, совершайте прогулки, пробежки, езду на велосипеде;
- соблюдайте режим дня (труда и отдыха), включая полноценный сон;
- употребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами;
- научитесь справляться со стрессом, повышайте стрессоустойчивость;
- откажитесь от употребления алкоголя и табака.



Если у вас симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайтесь дома. Не ходите на работу, учебу и вызовите врача на дом.

Помните!
Необходимо сочетать оба пути повышения иммунитета.

WWW.HLS.KZ

Распространяется бесплатно

СКАЖИ: “ДА-здоровому образу жизни!”

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

