

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.)
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком
- Тщательно мойте руки
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку
- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины



**Если почувствовали недомогание -
оставайтесь дома, вызовите врача!**

**Не подвергайте риску заражения
окружающих!**

Что такое грипп?

Грипп — это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года. По количеству случаев в мире грипп и ОРВИ занимают первое место, удельный вес в структуре инфекционных заболеваний достигает 95%.

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) и грипп являются актуальной проблемой здравоохранения в силу высокого уровня заболеваемости, превосходящего уровень других инфекционных патологий. Практически каждый человек ежегодно переносит эпизоды ОРВИ или гриппа, подвергаясь риску развития осложнений заболевания.

Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций с воздушно-капельным путём передачи возбудителя. Заболевание характеризуется острым началом, лихорадкой (с температурой 38°C и выше), общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

При тяжелом течении гриппа часто возникают серьезные поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы. Распространенными осложнениями после гриппа являются синуситы, бронхиты, отиты, обострение и усугубление хронических заболеваний.

Профилактика гриппа, ОРВИ и новой коронавирусной инфекции — это единый комплекс мероприятий, направленный на предотвращение заболеваемости. Соблюдение превентивных мер помогает защититься от заражения, сократить риски масштабного распространения инфекции, сохранить жизни и здоровье людей.

В период сезонного подъема заболеваемости новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями считаем необходимым дополнительно обратить Ваше внимание на высокую контагиозность данных инфекций и подчеркнуть важность мер неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ в трудовых коллективах: обеспечение условий соблюдения сотрудниками правил личной гигиены, применение вирулицидных дезинфицирующих средств при проведении влажной уборки, регулярного проветривания помещений, максимально возможного исключения массового скопления людей, соблюдения «респираторного этикета», недопущения в коллектив сотрудников с признаками заболевания. При появлении респираторных симптомов, повышении температуры тела необходимо обратиться за медицинской помощью, не допуская самолечения.

Проведение неспецифической профилактики позволяет предотвращать вспышки в организованных коллективах и случаи неблагоприятного исхода болезни, снижать заболеваемость гриппом и ОРВИ среди населения, включая лиц, относящихся к группам риска - беременных женщин, детей в возрасте от 6-ти месяцев до 5 лет, пожилых людей и лиц, имеющих хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, метаболические нарушения (сахарный диабет, ожирение).

Однако, наиболее эффективным методом профилактики гриппа является вакцинация. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованными Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпид сезон.

Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые нужно принимать в течение нескольких месяцев: иммуностимуляторов, витаминов, гомеопатических средств. Иммунитет от гриппа формируется в течение 2-4 недель и сохраняется в течение 1 года. Поэтому необходимо прививаться ежегодно.