

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ - ГРИПП И ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это группа заболеваний, вызываемых более 140 возбудителями. Основной путь распространения вирусов любого гриппа и ОРВИ – это воздушно-капельный – при кашле или чихании больного человека. Однако, не исключается и контактный путь передачи, когда выделения из дыхательных путей заболевшего попадают на руки здорового человека через различные предметы (посуда, игрушки, белье, поручни в транспорте и т.д.), после чего человек касается руками своего рта или носа и заражает себя.

Признаки ОРВИ хорошо всем известны – это насморк или заложенность носа, воспаленное горло – першение и боль при глотании, кашель, повышение температуры тела. Большая часть ОРВИ протекают относительно легко, что порой не заставляет людей обращаться за медицинской помощью. Грипп чаще всего протекает тяжело: с первых дней заболевания резко повышается температура тела до 38-40°, появляются озноб, резкая слабость, головная боль и боли в мышцах всего тела, кашель, резко выражены боль в горле и насморк. Для гриппа характерны тяжелые осложнения в виде пневмонии, синуситов и менингитов; часто обостряются хронические заболевания, ведущие к утяжелению течения гриппа.

Дети, особенно младшего возраста, очень восприимчивы ко всем вирусным инфекциям, они легко заболевают заражаясь от сверстников в коллективе или от взрослых. В связи с возрастной несостоятельностью иммунного ответа заболевание приобретает затяжное течение. Часто происходит сочетание вирусной и бактериальной инфекции, что ведет к возникновению осложнений.

Грипп так же представляет опасность для людей пожилого возраста, у которых наличие хронических заболеваний увеличивает риск возникновения осложнений при заражении вирусом гриппа.

В период подъема заболеваемости ОРВИ рекомендуется меньше бывать в местах скопления людей, больше употреблять в пищу свежие овощи и фрукты, чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений, гулять на свежем воздухе, заниматься закаливанием и физкультурой. В общественных местах пользоваться средствами индивидуальной защиты и соблюдать правила личной гигиены.

Вакцинация против гриппа – это не только эффективный способ защиты от заражения вирусом гриппа и ОРВИ, но и уникальная возможность избежать тяжелых осложнений при развитии заболевания.

В рамках Национального календаря профилактических прививок для сохранения здоровья населения обязательной иммунизации подлежат дети, посещающие детские дошкольные учреждения, учащиеся 1-11 классов, студенты высших и средних профессиональных учебных заведений, работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта (в т.ч. железнодорожного), коммунальной сферы и лица старше 60 лет. Прививки

проводятся ежегодно в осенний период (октябрь-ноябрь) по месту учебы, работы, в поликлинике по месту жительства и в платных кабинетах вакцинации.

Вакцинацию против гриппа могут провести в условиях лечебно-профилактического учреждения любому желающему при отсутствии у него медицинских противопоказаний.

**При появлении симптомов гриппа или ОРВИ
необходимо немедленно обратиться к врачу!**

Материал
редакционно-издательским
ГБУЗ АО «ЦМП» - 2016г.

подготовлен
отделом