

# Памятка по профилактике и лечению заболеваний гриппом и ОРВИ

Грипп – острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Характеризуется острым началом, выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей.

По данным Всемирной Организации здравоохранения ежегодно в мире гриппом болеет каждый 3-й – 5-й ребенок и 5-й – 10-й взрослый. Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период. Основным источником инфекции – больной человек.

Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходятся на детей и молодых взрослых. К факторам особо высокого риска относятся:

- ❖ младенцы (новорожденные) и дети младше 2-х лет
- ❖ беременные женщины
- ❖ лица с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечнососудистой системы
- ❖ лица с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией.

## Первые признаки гриппа

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°C–40°C) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, боль в мышцах и суставах, нередко возникает сухой болезненный кашель, заложенность носа.

*Вызывайте врача, не занимайтесь самолечением!*

## Лечение гриппа

Основной стратегией при лечении гриппа является ранняя противовирусная терапия: чем раньше будет начат прием противовирусных препаратов, тем меньше риск развития тяжелых осложнений, которые при гриппе могут присоединяться уже в первые сутки болезни. Продолжительность лихорадки более 5 суток может свидетельствовать о присоединении осложнений.

## Осложнения

Грипп может давать такие опасные осложнения как:

- ❖ пневмония
- ❖ менингит
- ❖ энцефалит
- ❖ отит

## Как защитить себя и свою семью от гриппа

- ❖ Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.
- ❖ Часто мойте руки водой с мылом.
- ❖ Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- ❖ Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
- ❖ Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
- ❖ Больше гуляйте на свежем воздухе.

Основным и наиболее эффективным методом профилактики гриппа является **вакцинация!** Вакцинацию против гриппа проводят в период с сентября по декабрь. Иммуитет после вакцинации вырабатывается уже через 14 дней. Адаптивность прививки против гриппа составляет 70-90%

## Кого нужно прививать

- ❖ Детей от 6 месяцев до 3 лет. У них отсутствует иммунитет против вируса гриппа
- ❖ Часто болеющих детей
- ❖ Детей, посещающих детские и образовательные учреждения
- ❖ Детей, страдающих хроническими заболеваниями.

