

## **Памятка населению «Как защитить себя и других от гриппа»**

### **Что вызывает грипп?**

Возбудители заболевания — вирусы гриппа 3 типов: А, В, С. Восприимчивость к данным вирусам очень высока. Гриппом болеют люди всех возрастов и в любое время года. Однако пик заболеваемости приходится на осенне-зимний период. Часто заболевания гриппом переходят в эпидемию. Дети становятся особенно восприимчивыми к вирусу гриппа после шести месяцев жизни, так как к этому возрасту у них наблюдается снижение количества материнских антител, переданных им внутриутробно, и уменьшается их поступление с грудным молоком — малышей начинают прикармливать, что сокращает частоту грудного вскармливания.

### **Как происходит заражение?**

При проникновении в верхние дыхательные пути вирус внедряется в клетки наружного слоя слизистой оболочки, вызывая их разрушение. Клетки, содержащие вирус, отторгаются организмом и попадают в окружающую среду с дыханием, при кашле, чихании, заражая окружающих. Этот путь передачи называется воздушно-капельным. Возможно заражение и через игрушки, посуду и другие предметы больного.

**Клиника гриппа** и острых респираторных заболеваний, вызываемых различными вирусами, имеет много сходных черт. Термины ОРЗ или ОРВИ охватывают большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга.

Все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, и характеризуются одним и тем же набором симптомов.

У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаление горла, кашель и головная боль. Однако неправильно называть все ОРЗ и ОРВИ гриппом.

**Грипп вызывается** непосредственно вирусом гриппа, относящимся к семейству ортомиксовирусов. И грипп гораздо опаснее прочих вирусов, вызывающих ОРВИ, из-за более тяжёлого течения и развития различных осложнений

**Вирус гриппа способен** подавлять иммунные реакции организма, что значительно снижает способность ребёнка противостоять болезням. Известно, что во время эпидемий гриппа заболеваемость бактериальными инфекциями дыхательных путей резко возрастает. К тому же грипп вызывает обострение и усугубляет течение имеющихся хронических заболеваний.

**От гриппа** и его осложнений ежегодно **умирают** тысячи людей в мире. История этого заболевания насчитывает миллионы жизней. В самую крупную пандемию гриппа 1918-1919 годов, известную как «испанка», всего за 18 месяцев переболело около 550 миллионов человек (30% населения Земли), умерло около 100 миллионов человек. Вирус гриппа H3N2, или «гонконгский грипп», уже вызывал крупные эпидемии в 1968 году с множеством смертельных случаев.

**В предстоящем сезоне гриппа ожидается распространение** этих двух **вирусов гриппа, которые** с прошлого века сильно изменились и **стали более коварными и опасными.**

**Самым надёжным** средством профилактики гриппа является **вакцинация.** Именно вакцинация позволила многократно снизить заболеваемость и смертность от гриппа. В соответствии с Национальным календарём профилактических прививок вакцинация от гриппа проводится ежегодно и на бесплатной основе. Состав вакцины подбирается ежегодно и включает те вирусы гриппа, которые будут актуальны в предстоящем сезоне. Высокая сопротивляемость вирусу гриппа длится до 12 месяцев. Эффективность вакцинации более 90 %.

Эффективность вакцинации возрастает, когда в организованном коллективе имеется большое число привитых лиц (создается «коллективный иммунитет»). Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения для максимальной защиты населения от гриппа **в организованных коллективах должно быть привито не менее 75% этого коллектива.**

Если все-таки привитой взрослый или ребёнок заболеет гриппом, то перенесёт заболевание в лёгкой форме и без развития осложнений.

**Вакцинация от гриппа в образовательных организациях** проводится специальными прививочными бригадами при наличии письменного согласия родителей на проведение вакцинации от гриппа.

**Так же сделать прививку от гриппа можно в поликлинике по месту жительства.**

## **Памятка населению «КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА»**

### **ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ**

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

## ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте прикосновений руками глаз, носа или рта. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передаётся от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

## ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

## КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А(Н1N1,Н3N2 )?

Самые распространённые симптомы гриппа:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),

- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащённое дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа: характерная особенность гриппа А(Н1N1, Н3N2 ) — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1,Н3N2) осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).