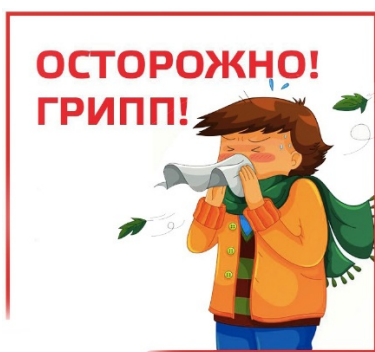


## 21 января - Всемирный день профилактики гриппа и ОРЗ



Грипп – болезнь, с которой знаком каждый. Грипп коварен и опасен, прежде всего, развитием серьезных постгриппозных осложнений (бронхитов, пневмоний, поражений сердечной мышцы и т.д.), а также обострением уже имеющихся хронических заболеваний. Не исключены и смертельные исходы. Особенно, это касается ослабленных людей, лиц пожилого возраста и детей.

Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа.

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) — группа острых инфекционных заболеваний, при которых возбудители проникают в организм человека через дыхательные пути и вызывают синдром поражения респираторного тракта и общей инфекционной интоксикации.

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), острые инфекционные заболевания находятся на первом месте по числу заболевающих людей. Это связано с тем, что вирус, постоянно меняет свою структуру и новый, измененный вирус, способен поражать человека вновь. Переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но новый измененный вирус, способен легко проникать через этот барьер, так как иммунитета против нового вида вируса организм пока не выработал.

Особенно тяжело грипп переносят дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Дети болеют гриппом тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Кто в группе риска:

- дети;
- люди старше 60 лет;
- больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др.);
- больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);
- больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);
- больные с хроническими заболеваниями почек;
- больные с иммунодефицитными состояниями;
- беременные женщины;
- медицинский персонал;
- работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и др.

Симптомы гриппа:

- высокая температура (38-40 С);
- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, упадок сил;
- ухудшение аппетита (тошнота, рвота).

### Меры профилактики гриппа

Наиболее эффективным методом профилактики гриппа является вакцинация. Прививки против гриппа рекомендуется проводить в межэпидемический период (с октября по

ноябрь). Иммуни́тет к вирусу вырабатывается через 3-4 недели после вакцинации и сохраняется в течение 10-12 месяцев. У привитых людей заболевание протекает более в легкой форме и без осложнений, нежели у тех, кто не привился.

## Профилактика ГРИППА и ОРЗ



Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мойте руки предпочтительно жидким мылом



Если у Вас симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у Вас симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у Вас симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не посещай общественные места, вызовите врача



Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогайте глаза, нос или рот немытыми руками

Рекомендовано чаще гулять на свежем воздухе и воздержаться от посещения мест массового скопления людей.

**Применяйте полученные знания на практике, занимайтесь физкультурой и спортом и будьте здоровы!**

ГБУЗ НО «Навашинская ЦРБ»