

**СОХРАНИТЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ
ОТ ГРИППА**



Уважаемые жители города Когалыма грипп это одно из самых непредсказуемых заболеваний!

Грипп — острая респираторная инфекция, вызываемая вирусами, наиболее частая причина случаев временной утраты трудоспособности среди населения, особенно в осенне-зимний период. Несмотря на достижения современной медицины, данное инфекционное заболевание продолжает входить в число **тяжелых**, поскольку приводит к частым осложнениям (отит, гайморит, менингит, пневмония и др.) и даже к летальным исходам (смерть).

Вакцинопрофилактика гриппа — одна из наиболее **эффективных мер**, позволяющих снизить число осложнений и смертность от данной инфекции!

Клиническая картина заболевания гриппом.

Симптомы гриппа не являются специфическими, то есть без особых лабораторных исследований невозможно наверняка отличить грипп от других ОРВИ. Заболевание может протекать в виде лёгких, среднетяжёлых и тяжёлых вариантов. Иногда гриппозная инфекция начинается стремительно с резкого подъёма температуры тела (до 38 С— 40 С), которая сопровождается обычными симптомами интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью и чувством усталости. Выделений из носа, как правило, нет, есть выраженное чувство сухости в носу и глотке. Обычно появляется сухой, напряжённый кашель, сопровождающийся болью за грудиной. При первых признаках заболевания обратитесь к лечащему врачу, при быстром развитии клинических проявлений и ухудшении состояния незамедлительно вызывайте скорую помощь.

Не занимайтесь самолечением!

Грипп к сожалению влияет на все жизненно-важные системы человеческого организма, именно поэтому не так страшен сам грипп, как его осложнения, а их у гриппа огромное количество. Степень развития серьёзных осложнений, особенно у детей, пожилых и ослабленных больных очень высока. **Поэтому профилактика гриппа, позволяющая избежать или смягчить последствия, более чем актуальна.**

Профилактические мероприятия

Массовая иммунопрофилактика (вакцинация) существенно **снижает заболеваемость** гриппом.

Где можно сделать прививку от гриппа?

Прививку против гриппа каждый желающий может получить в период проведения кампании по вакцинации населения против гриппа **в поликлинике по месту жительства.**

Берегите себя. Будьте здоровы и счастливы!

Что такое ОРВИ? В чём отличие от гриппа? Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаление в горле, кашель и головная боль. Самым распространенным симптомом респираторных заболеваний является насморк; он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 - 3 м.

Симптомы гриппа

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 - 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на неспецифическую и специфическую.

Способы неспецифической профилактики:

1. Личная гигиена. Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

2. Промываем нос. Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.

3. Одеваем маски. Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

4. Тщательная уборка помещений. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

5. Избегайте массовых скоплений людей. В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

6. Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятия физкультурой, прогулки и многое другое.

Всемирная организация здравоохранения считает вакцинацию единственной социально и экономически оправданной мерой борьбы с гриппом. Вакцинация на 90 % снижает заболеваемость, на 60 % снижает госпитализацию.

Основным методом специфической профилактики против гриппа является активная иммунизация - вакцинация. Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом.