

# Профилактика гриппа и ОРВИ



## Не расслабляемся и от болезни защищаемся. Профилактика гриппа

Одним из самых распространённых и опасных инфекционных заболеваний в осенне-зимний период является грипп.

Справедливо отметить, что опасность данного заболевания заключается в том, что оно может легко перейти в осложнения, например, пневмонию.

Но не стоит пугаться, грипп не так страшен, если вовремя принять все необходимые меры для его профилактики.

Самый лучший метод профилактики гриппа – своевременная вакцинация. Но когда делать прививки уже поздно, т.к. иммунизация проводится с сентября по ноябрь включительно, населению следует обратить свое внимание на меры личной профилактики данного заболевания.

### *К личной профилактике относятся:*

- соблюдение правил личной гигиены;
- использование неспецифических средств профилактики (занятия физкультурой, закаливание, рациональное питание, полноценный отдых, применение поливитаминов и иммунокорректирующих препаратов);
- пребывание на свежем воздухе в одежде, соответствующей погодным условиям;
- по возможности избегание пользования общественным транспортом;
- использование в общественных местах одноразовых медицинских масок;
- применение противовирусных препаратов;
- регулярное смазывание слизистой носа оксолиновой мазью;
- выделение больному отдельных комнаты, посуды и предметов личной гигиены, соблюдение режима смены одноразовых масок, проветривания и проведения влажных уборок.

При появлении первых симптомов гриппа незамедлительно обращайтесь к врачу за квалифицированной медицинской помощью. Грипп способен вызвать опасные для человеческого организма осложнения.

Помните, что самолечение недопустимо!

*Пресс-служба  
Управления Роспотребнадзора  
по Республике Марий Эл*

## РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ:

### Как защитить себя от гриппа?

Одни болеют гриппом несколько дней, а другие дольше и с тяжёлыми осложнениями. Всего существует три типа вируса гриппа, которым свойственна бесконечная изменчивость, при этом защитить себя от гриппа и его последствий — в силах каждого.

### Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

1. Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
2. Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
3. Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
4. Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).
5. Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

### Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

#### **Важно!**

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

#### **Важно!**

При температуре 38 — 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

## **Как защитить себя от гриппа?**

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

### **Правила профилактики гриппа:**

1. Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
2. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
3. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
4. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
5. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
6. Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
7. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
8. Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
9. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
10. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
11. Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
12. По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
13. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
14. Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

*(По материалам с официального сайта Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека).*

*Пресс-служба  
Управления Роспотребнадзора  
по Республике Марий Эл*

## Почему так важно прививаться от гриппа?

Одним из самых распространённых и опасных инфекционных заболеваний в осенне-зимний период является грипп. Это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

На сегодняшний день в Республике Марий Эл случаи заболевания гриппом не регистрируются. Среди граждан, обратившихся в медучреждения, в основном выявляются аденовирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, вирусы парагриппа.

Не стоит терять бдительность, ведь в случае заражения гриппом, заболевание может протекать достаточно тяжело. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины, лица, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), а так же люди с ослабленным иммунитетом.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания.

Кроме того, справедливо будет отметить, что опасность гриппа заключается в том, что он может легко перейти в осложнения.

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Но не стоит пугаться, грипп можно избежать, если вовремя принять все необходимые меры для его профилактики.

Самый лучший метод профилактики данного заболевания – своевременная вакцинация.

На сегодняшний день в Республике Марий Эл продолжается прививочная кампания и гражданам рекомендуется обдуманно подойти к вопросу профилактики гриппа и сделать прививку себе и своим детям.

Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, так как она обеспечивает защиту от тех видов вируса, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в ее состав.

Подтверждением этому могут служить результаты проведенного анализа эффективности иммунизации против гриппа в предыдущие сезоны. Так, заболеваемость гриппом среди привитых всегда была в несколько раз меньше, чем среди не привитых. Заболевание у привитых протекало легко, без осложнений.

Вакцинация от гриппа входит в Национальный календарь профилактических прививок. В связи с этим за счёт средств федерального бюджета прививаются лица, относящиеся к категории высокого риска заболевания и неблагоприятных осложнений, это:

- дети с шестимесячного возраста;
- учащиеся 1-11 классов;
- студенты профессиональных образовательных организаций и организаций высшего образования;
- работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы;
- лица старше 60 лет;
- беременные женщины;
- лица, подлежащие призыву на военную службу;
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Имейте в виду, что защитный эффект от иммунизации наступает через 2-3 недели после того как вам сделали прививку. Поэтому, прививаться нужно уже сейчас, в предэпидемический период; самое оптимальное время для прививки против гриппа август-октябрь, пока не начался сезонный подъем заболеваемости.

Уважаемые жители Республики Марий Эл, не отказывайтесь от прививки! Вакцина поступила и есть в наличии в медучреждениях. Для того чтобы пройти иммунизацию, вам всего лишь нужно обратиться в поликлинику по месту жительства.

*Пресс-служба  
Управления Роспотребнадзора  
по Республике Марий Эл*

### **Профилактику уважать – грипп избежать**

Отгремели новогодние салюты, закончились праздничные каникулы и все возвращаются к привычным будням. Дети идут на учебу, а взрослые на работу, появляется больше шансов подхватить вирус гриппа, а так же высок риск развития эпидемии гриппа.

В целях предотвращения заражения гриппом, населению Республики Марий Эл необходимо обратить свое внимание на меры профилактики данного заболевания.

Самая эффективная мера – специфическая профилактика (вакцинация населения против гриппа).

На территории Республики Марий Эл вакцинация завершена, но по прежнему можно получить платную прививку от гриппа, обратившись в территориальную поликлинику по месту жительства. Вакцина есть в наличии.

Кроме того, за счет средств федерального бюджета и иных источников финансирования против гриппа привито 211 899 жителей республики, что составляет 30,7% от общей численности населения.

В период роста заболеваемости гриппом, гражданам следует знать об общественной и личной профилактике гриппа.

#### ***Общественная профилактика гриппа включает в себя следующие мероприятия:***

- в период эпидемии – ограничение посещения различных массовых культурных и спортивных мероприятий в закрытых помещениях;
- роспуск классов и групп при отсутствии 20% и более детей по причине заболевания гриппом или ОРВИ;
- организация во всех группах детских дошкольных учреждений утренних фильтров с термометрией, поддержание необходимого температурного режима в помещениях, проведение дезинфекции, кварцевания и проветривания;
- в образовательных учреждениях – поддержание необходимого температурного режима в помещениях, проведение дезинфекции, кварцевания и проветривания;
- обеспечение тепловых завес при входе в организации торговли, общественного питания и коммунально-бытового обслуживания населения;
- в стационарах – ограничение посещений больных родственниками;
- медицинское обслуживание больных на дому.

#### ***К личной профилактике относятся:***

- соблюдение правил личной гигиены;
- использование в общественных местах одноразовых медицинских масок;
- по возможности избегание пользования общественным транспортом;
- применение противовирусных препаратов;
- регулярное смазывание слизистой носа оксолиновой мазью;
- использование неспецифических средств профилактики (занятия физкультурой, закаливание, рациональное питание, полноценный отдых, применение поливитаминов и иммунокорректирующих препаратов);
- пребывание на свежем воздухе в одежде, соответствующей погодным условиям;
- выделение больному отдельных комнаты, посуды и предметов личной гигиены, соблюдение режима смены одноразовых масок, проветривания и проведения влажных уборок.

Специалисты Управления Роспотребнадзора по Республике Марий Эл рекомендуют при появлении первых симптомов гриппа незамедлительно обратиться к врачу и соблюдать указания медиков. Грипп способен вызвать различные осложнения, которые очень опасны для человеческого организма.

Помните, что самолечение недопустимо. Только врач может назначить правильное лечение исходя из состояния здоровья, симптомов болезни и индивидуальных особенностей организма пациента.

*Пресс-служба  
Управления Роспотребнадзора  
По Республике Марий Эл*

## Профилактику уважать – грипп избежать

Отгремели новогодние салюты, закончились праздничные каникулы и все возвращаются к привычным будням. Дети идут на учебу, а взрослые на работу, появляется больше шансов подхватить вирус гриппа, а так же высок риск развития эпидемии гриппа.

В целях предотвращения заражения гриппом, населению Республики Марий Эл необходимо обратить свое внимание на меры профилактики данного заболевания.

Самая эффективная мера – специфическая профилактика (вакцинация населения против гриппа).

На территории Республики Марий Эл вакцинация завершена, но по прежнему можно получить платную прививку от гриппа, обратившись в территориальную поликлинику по месту жительства. Вакцина есть в наличии.

Кроме того, за счет средств федерального бюджета и иных источников финансирования против гриппа привито 211 899 жителей республики, что составляет 30,7% от общей численности населения.

В период роста заболеваемости гриппом, гражданам следует знать об общественной и личной профилактике гриппа.

### ***Общественная профилактика гриппа включает в себя следующие мероприятия:***

- в период эпидемии – ограничение посещения различных массовых культурных и спортивных мероприятий в закрытых помещениях;
- роспуск классов и групп при отсутствии 20% и более детей по причине заболевания гриппом или ОРВИ;
- организация во всех группах детских дошкольных учреждений утренних фильтров с термометрией, поддержание необходимого температурного режима в помещениях, проведение дезинфекции, кварцевания и проветривания;
- в образовательных учреждениях – поддержание необходимого температурного режима в помещениях, проведение дезинфекции, кварцевания и проветривания;
- обеспечение тепловых завес при входе в организации торговли, общественного питания и коммунально-бытового обслуживания населения;
- в стационарах – ограничение посещений больных родственниками;
- медицинское обслуживание больных на дому.

### ***К личной профилактике относятся:***

- соблюдение правил личной гигиены;
- использование в общественных местах одноразовых медицинских масок;
- по возможности избегание пользования общественным транспортом;
- применение противовирусных препаратов;
- регулярное смазывание слизистой носа оксолиновой мазью;
- использование неспецифических средств профилактики (занятия физкультурой, закаливание, рациональное питание, полноценный отдых, применение поливитаминов и иммунокорректирующих препаратов);
- пребывание на свежем воздухе в одежде, соответствующей погодным условиям;
- выделение больному отдельных комнаты, посуды и предметов личной гигиены, соблюдение режима смены одноразовых масок, проветривания и проведения влажных уборок.

Специалисты Управления Роспотребнадзора по Республике Марий Эл рекомендуют при появлении первых симптомов гриппа незамедлительно обратиться к врачу и соблюдать указания медиков. Грипп способен вызвать различные осложнения, которые очень опасны для человеческого организма.

Помните, что самолечение недопустимо. Только врач может назначить правильное лечение исходя из состояния здоровья, симптомов болезни и индивидуальных особенностей организма пациента.

Пресс-служба  
Управления Роспотребнадзора  
По Республике Марий Эл

## Рекомендации для населения. Как избежать заражения гриппом?

Грипп – одно из инфекционных заболеваний, для которого характерна высокая контагиозность (заразность). Грипп может поражать верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается интоксикацией и при неправильном или несвоевременном его лечении может приводить к серьезным осложнениям, летальным исходам.

При первых признаках гриппа очень важно незамедлительно обратиться за квалифицированной медицинской помощью и не заниматься самолечением.

Однако, самостоятельно вы можете применять меры личной профилактики гриппа.

1. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Не забывайте соблюдать [правила ношения маски](#).

3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

4. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта. Промывайте полость носа.

5. Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку, в котором находитесь.

6. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

7. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

8. Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

9. **По рекомендации врача** используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

10. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (**по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата**).

11. Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Соблюдение этих несложных правил поможет сохранить здоровье и избежать заболевания гриппом.

Пресс-служба  
Управления Роспотребнадзора  
по Республике Марий Эл

## **Чтобы от гриппа себя защитить – медицинскую маску стоит носить.**

### **Правила ношения маски**

Основным путем передачи вируса гриппа являются капли, выделяемые из дыхательных путей при речи, кашле и чихании.

Любой человек, находящийся в пределах 1 метра с больным, у которого проявляются симптомы гриппа (температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах и др.), рискует заразиться вследствие попадания в его организм потенциально инфицированных капель из дыхательных путей.

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно не просто носить маску, но **носить ее правильно!**

*1. Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров.*

*2. Старайтесь не касаться маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством.*

*3. Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.*

*4. Не используйте повторно одноразовую маску.*

*5. Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.*

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

*(По материалам с официального сайта Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека).*

*Пресс-служба  
Управления Роспотребнадзора  
по Республике Марий Эл*