

Автор: Якушева М.С., врач-эпидемиолог Речицкого зонального ЦГЭ



В преддверии осенне-зимнего сезона, когда наблюдается подъем заболеваемости гриппом, необходимо задуматься о сохранении здоровья семьи и самого себя.

**Грипп** - это одна из самых тяжелых и распространенных вирусных инфекций. Даже самые закаленные люди не в силах противостоять постоянно изменяющемуся вирусу. Большую часть времени мы проводим в контакте с другими людьми при совместной работе в производственных помещениях, офисах, контактах с покупателями и клиентами. Риск распространения вируса гриппа при этом очень высок.

Каждый из нас знаком с основными проявлениями этой инфекции: высокая температура, резкая слабость, сильная головная и мышечная боли, тошнота, рвота. Грипп является той инфекцией, которая дает наибольшее количество осложнений: на легкие, сердце, почки, органы чувств. Необходимо отметить, что каждая эпидемия гриппа сопровождается повышением смертности, главным образом среди детей первых лет жизни, лиц с хроническими заболеваниями и пожилых людей.

Защита против гриппа, созданная с помощью вакцин в 2 - 5 раз эффективнее защиты, созданной с помощью противогриппозных лекарственных и народных средств.

Под эгидой ВОЗ была создана международная система исследовательских центров. Они ежегодно отслеживают появление новых штаммов и подтипов вируса гриппа и, исходя из этого, определяется состав вакцины, которая будет применена в данном сезоне.

Вакцинация имитирует вирусную инфекцию для того, чтобы спровоцировать иммунную систему организма на борьбу с инфекцией. Поэтому, когда в организм попадает по-настоящему болезнетворный вирус, то времени для выработки защитных антител не нужно. Они уже есть после вакцинации. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

Современные вакцины против гриппа хорошо переносятся. В отдельных случаях могут возникнуть такие реакции, как повышение температуры до 37,5°С, недомогание – у 1-25 из 100 привитых. Эти реакции, как правило, не требуют медикаментозного лечения, проходят самостоятельно в течение 1-3 суток и не влияют на трудоспособность привитого человека.

В пользе массовой вакцинации от гриппа сомневаться не приходится. В коллективе, где привито не менее 40% людей, нарушается цепь передачи вируса гриппа от больного человека к здоровому, а значит, и эпидемия в принципе невозможна.

Своевременная вакцинация, а также соблюдение общих мер профилактики, позволит Вам избежать эпидемии гриппа, в результате Вы будете здоровы, веселы и энергичны!

### Профилактика ОРВИ и гриппа.

Грипп — острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передающееся от больного человека здоровому.

Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек.

Возбудители гриппа - вирусы (типа А, В, С), мельчайшие микроорганизмы — при кашле, чихании, разговоре с мельчайшими капельками слизи попадают в воздух, оседают на пол, стены и окружающие предметы, поэтому грипп относится к воздушно-капельным инфекциям.

Восприимчивость к гриппу всеобщая, может заболеть любой человек любого возраста, но **наиболее тяжелое течение заболевания наблюдается у детей**, лиц пожилого возраста, больных, страдающих хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, хронический бронхит и др.)

ГРИПП начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения.

Кашель и насморк бывают не всегда. Грипп – только на первый взгляд безобидное заболевание. Он опасен осложнениями, чаще всего такими, как бронхит, пневмония, поражение сердца, почек. Не занимайтесь самолечением, не увлекайтесь антибиотиками: они не защищают от гриппа и не излечивают от него.

Принимайте лекарственные средства только по назначению медицинских работников и выполняйте все их советы.

### **Обратите внимание! Грипп - заразное заболевание!**

При первых признаках гриппа больного необходимо немедленно уложить в постель и вызвать медицинского работника на дом. Помещение, где находится больной, следует часто проветривать, тщательно убирать, мыть пол и протирать мебель водой с добавлением дезинфицирующих средств.

При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди - носить марлевые маски, которые необходимо менять не реже двух раз в день. Больному необходимо выделить отдельное белье, посуду, полотенце. Белье, полотенце, носовые платки следует кипятить, а затем стирать. Посуду обрабатывать кипятком.

Самое эффективное средство защиты против гриппа это вакцинация.

Международной системой исследовательских центров ежегодно осуществляется отслеживание новых штаммов и подтипов вируса гриппа и, исходя из этого, определяется состав вакцины, которая будет применена в данном сезоне.

Вакцинация имитирует вирусную инфекцию для того, чтобы спровоцировать иммунную систему организма на борьбу с инфекцией. Поэтому, когда в организм попадает по-настоящему болезнетворный вирус, то времени для выработки защитных антител не нужно. Они уже есть после вакцинации. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

**ПОМНИТЕ!** Своевременная вакцинация и соблюдение общих мер профилактики, позволит Вам избежать эпидемии гриппа, в результате Вы будете здоровы, веселы и энергичны!