

**Грипп — острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передающееся от больного человека здоровому. Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек.**

Эпидемии гриппа, развившиеся в 1918г., 1957г. и 1968г., стоили жизни многим миллионам людей во всем мире, причем знаменитая «испанка» - эпидемия 1918г. унесла больше жизней, чем первая мировая война - 20 млн. человек. По данным ВОЗ в 6% случаев грипп является причиной смерти у лиц пожилого возраста.

Возбудители гриппа — вирусы (типа А, В, С), мельчайшие микроорганизмы — при кашле, чихании, разговоре с 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 независимо от возраста. Грипп — только на первый взгляд безобидное заболевание.

Вирус гриппа агрессивен и размножается с высокой скоростью. Через 24-48 часов после проникновения в организм отдельных вирусов, образуется такое количество новых микроорганизмов, которое достаточно для поражения всех клеток эпителия верхних дыхательных путей. Процесс болезни начинается не только при попадании возбудителя извне, но и при активации собственной флоры - ведь наш нос и глотка не стерильные. Наиболее тяжелое течение заболевания наблюдается у детей, лиц пожилого возраста, больных, страдающих хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, хронический бронхит и др.). Вирус обладает иммунодепрессивной активностью (т.е. значительно снижают защитные возможности организма), что может стать причиной затяжного течения процесса и развития осложнений, таких как гайморит (воспаление придаточной пазухи носа), отит (воспаление уха), пневмония (воспаление легких), поражение сердца, почек.

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

Кашель и насморк бывают не всегда. Высокая температура при неосложненных формах держится до 5 дней.

### **Что делать при заболевании гриппом?**

- Следует остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу.
- Не занимайтесь самолечением, не увлекайтесь антибиотиками! Они не действуют на вирусы! Только врач ставит диагноз и назначает необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту.
- Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Постельный режим необходимо соблюдать и после нормализации температуры во избежание осложнений.
- При температуре выше 38-38,5°С используются жаропонижающие средства. Сбивать более низкую температуру, если позволяет самочувствие, нет необходимости, так как лихорадка это защитно-приспособительная реакция организма.

- Рекомендуется обильное питье (горячий чай, клюквенный или брусничный морс). С жидкостью из организма выводятся продукты интоксикации.
- Откажитесь от тяжелой мясной пищи на период болезни, т.к. на переваривание пищи требуется больше энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вируса. Перейдите на молочно-растительную диету.
- Для повышения иммунитета принимайте «живой» витамин С, которого много в цитрусовых, квашеной капусте, клюкве. В сыром луке, чесноке содержатся фитонциды, губительно действующие на микробов и вирусы.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой, а не рукой (лучше использовать одноразовые носовые платки)! На руке остается колоссальное количество микробов, которые разносятся по предметам обихода, либо при рукопожатии.
- Чаше мойте руки, если Вы чихаете или у вас кашель, а также после личной гигиены носа.
- Обязательно проветривайте комнату! Ведь загрязненный вирусами воздух опасен! Уличный воздух свободен от болезнетворных микроорганизмов.

### **Что делать, если в семье кто-то заболел гриппом?**

- Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Обычно частицы влаги с вирусами вдыхаются от больного человека другим человеком не сразу (для этого нужно находиться в непосредственной близости к больному), а после того, как они осядут на пол, высохнут и вновь поднимутся в воздух с пылью. Поэтому помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать. Полы необходимо протирать дезинфицирующими средствами. Если есть бактерицидная лампа, можно воспользоваться ею.
- Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
- Проведение чистки и регулярной дезинфекции поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

- Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

### **Как обезопасить себя в сезон заболеваний гриппом?**

Особое внимание следует уделять профилактике гриппа среди:

- «групп высокого риска неблагоприятных последствий гриппа» - пенсионеры, лица, страдающие хроническими заболеваниями, дети дошкольного возраста, учащиеся 1-4 классов.

- «групп высокого риска заражения гриппом» - медицинский персонал, работники сферы бытового обслуживания, транспорта, учебных заведений, школьники.

*Мероприятия, направленные на оздоровление и повышение сопротивляемости организма:*

- Для успешного внедрения вируса в организм важен такой фактор как количество вирусных частиц, попадающих в организм. Чем выше концентрация вируса, тем вероятность преодолеть защитный барьер организма человека увеличивается. Высокая концентрация вирусов может сохраняться в закрытых помещениях, особенно с большими скоплениями людей: офисах, школах, детских садах, общественном транспорте, магазинах. Поэтому в пик эпидсезона избегайте поездок и излишних посещений многолюдных мест (супермаркеты, рынки, театры и т.д.).

- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот; при кашле или чихании используйте платок.
- Избегайте тесного контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- 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.
- В целях повышения устойчивости организма к вирусу гриппа используйте (с учетом противопоказаний и по рекомендации врача) противовирусные препараты и средства, повышающие иммунитет, особенно это касается случаев появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе.
- Очень важно не переохлаждаться, одеваться по сезону. Не создавайте парниковый эффект - пот не может испаряться, а влажная кожа легче переохлаждается. Очень вредная мода - ходить без головного убора, без теплого белья, теплой обуви при низкой температуре.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая соблюдение режима дня с полноценным сном, употребление «здоровой» пищи, физическую активность с закаливающими процедурами.

**Основное средство профилактики гриппа – противогриппозные вакцины.**

Почему надо прививаться против гриппа:

- *Профилактика опасных заболеваний методом вакцинации обеспечивает соблюдение прав граждан на жизнь и здоровье, провозглашенных Венской Декларацией (1993) и Оттавской Декларацией о праве ребенка на здоровье, принятой Всемирной медицинской ассоциацией(1998)*
- *Прививка позволяет защитить от заболевания гриппом восприимчивых людей, независимо от возраста.*
- *У маленьких детей, пожилых людей, лиц с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями возможно осложненное течение заболевания и смертельный исход.*
- *У людей старше 55 лет увеличивается частота инфарктов и инсультов.*

В Сургуте с сентября месяца ежегодно проводится прививочная кампания против гриппа. В первую очередь вакцинируют граждан из «групп риска».

Для проведения специфической иммунопрофилактики гриппа в настоящее время используют различные противогриппозные вакцины как отечественного, так и импортного производства. Препараты, используемые для вакцинации в рамках национального календаря профилактических прививок, зарегистрированы и разрешены к применению в установленном законодательством порядке, в соответствии с инструкцией по применению.

Ежегодно, в связи с изменчивостью вируса, по рекомендации Всемирной организации здравоохранения, основанной на эпидемиологическом надзоре за инфекцией, меняют штаммовый состав вакцинных препаратов против гриппа. Вакцинация позволяет сформировать иммунитет против вируса, ожидаемого в этом эпидсезоне.

В целях снижения детской заболеваемости, инвалидности и смертности, иммунизации против гриппа подлежат все дети с 6 месячного возраста, согласно национальному календарю прививок. Введение вакцины приводит к образованию специфических защитных антител против болезни.

На формирование иммунитета против гриппа после введения вакцины требуется около 3 недель, поэтому прививаться необходимо заблаговременно. Иммунитет после вакцинации против гриппа сохраняется около года.

Большинство современных вакцин у здоровых людей лишь изредка вызывают небольшие побочные эффекты: небольшое повышение температуры и головную боль.

Надо помнить, что отсутствие профилактической прививки влечёт:

- Запрет для граждан на выезд в страны, пребывание в которых требует конкретных профилактических прививок.
- Временный отказ в приёме граждан в образовательные и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий.
- Отказ в приёме граждан на работу или отстранение граждан от работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями.

#### **Помните:**

- *противогриппозные вакцины снижают уровень заболеваемости в разы*
  - *смягчают клиническую картину заболевания*
  - *снижают длительность течения болезни*
  - *уменьшают вероятность развития осложнений!*

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

*БУ «Центр медицинской профилактики» филиал в г. Сургуте*