

## Что нужно знать о гриппе?



Распространение острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа является актуальной проблемой, преимущественно в осенне-зимний период. Это может происходить по нескольким причинам. Например, в холодное время года мы длительно пребываем в закрытых, непрветриваемых помещениях, где легче заразиться от больных людей.

Недостаток свежего воздуха и повышенная концентрация возбудителей заболеваний среди людей усиливают вероятность передачи инфекции через капли воздуха. Кроме того, низкая влажность воздуха и сухость слизистых оболочек делают организм более уязвимым для

вирусных инфекций, в т. ч. гриппа.

### Что нужно знать о вирусе гриппа?

**Грипп** — относится к ОРВИ, так как возбудитель болезни (вирусы гриппа А, В или С) проникает в организм при дыхании. В отличие от простуды, которая может случиться в любое время года, грипп, как правило, обладает сезонностью. Сезон гриппа длится с осени до весны, с максимумом заболеваемости в зимние месяцы. Поражает преимущественно органы дыхания: нос, горло, бронхи, легкие.

**Грипп, в отличие от обычной ОРВИ,** является наиболее контагиозным (заразным) заболеванием, характеризуется тяжелым течением и часто приводит к осложнениям.

#### Для гриппа характерно:

- ◆ резкое начало заболевания;
- ◆ повышение температуры тела до 38-40 С<sup>0</sup>;
- ◆ сильная головная боль, слабость;
- ◆ мышечная, суставная боли;
- ◆ насморк, кашель;

**В большинстве случаев, грипп приводит к осложнениям** со стороны легких (пневмония, бронхит), со стороны верхних дыхательных путей, ЛОР - органов (синусит, отит, который в ряде случаев приводит к потере слуха, ринит, трахеит и др.), со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит), со стороны мочеполовой системы (гломерулонефрит), со стороны нервной системы (менингит, энцефалит, невриты).

**Наибольшую опасность грипп представляет для:** детей до 1 года, лиц пожилого возраста (60+), беременных, людей с хроническими заболеваниями, а также с избыточной массой тела.

**Самой эффективной мерой профилактики заражения вирусом гриппа является вакцинация!** Она показана всем группам населения (начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости). Лучшее время для вакцинации – это сентябрь – ноябрь, но рекомендуется привиться как можно раньше, до начала подъема заболеваемости.

**Вакцинация против гриппа проводится ежегодно!** Активные штаммы вируса гриппа меняются из года в год. Поэтому, каждый год разрабатывается новая вакцина против гриппа.

**Не забывайте уделять внимание неспецифической профилактике, особенно, если по каким-либо причинам вакцинацию провести не удалось!**

◆ Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены (регулярно мыть руки с мылом, или обрабатывать их кожным антисептиком, не трогать лицо, особенно глаза, нос и рот грязными руками).

◆ Во время подъема уровня заболеваемости гриппом постараться не посещать общественные места, не контактировать с больными людьми, в случае посещения мест с большим скоплением людей соблюдать социальную дистанцию (1,5 метра), использовать одноразовые медицинские маски.

В случае появления симптомов вирусной инфекции, в течение ближайших 48 часов необходимо обратиться за медицинской помощью. Ни в коем случае не заниматься самолечением, это может быть не только бесполезно, но и опасно. Соблюдайте лечение, назначенное врачом, своевременно принимайте назначенные лекарственные средства.

**Берегите себя, своих близких и будьте здоровы!**

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» в г. Ростове-на-Дону