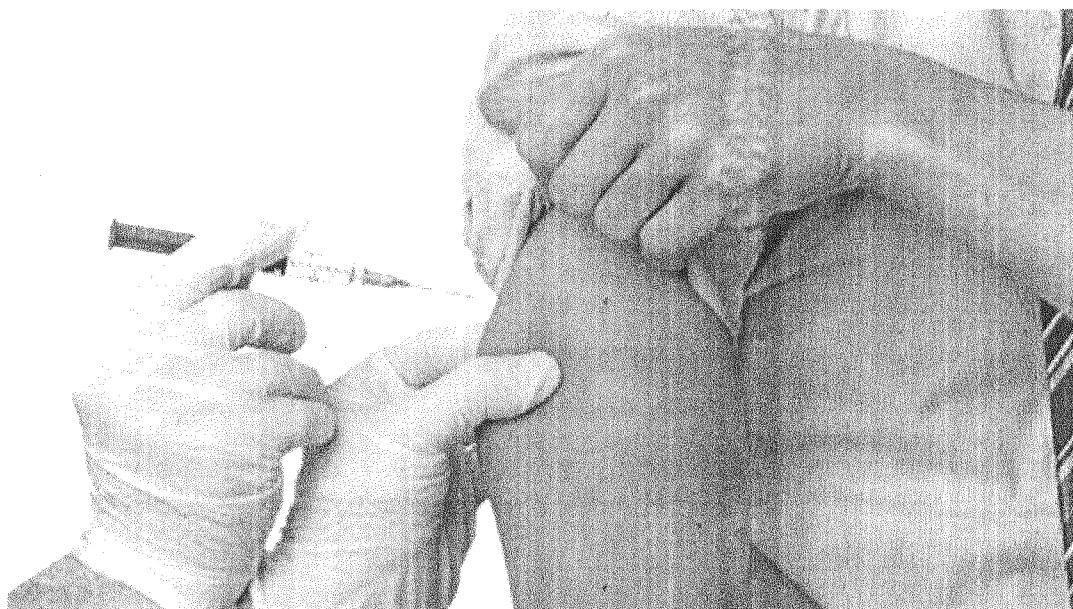


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Защити себя от ГРИППа! Сделай прививку!

(памятка для населения)



УФА 2016

### **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 серьезнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

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

- ✓ 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).

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.

### **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°C вызовите участкового врача на дом.

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, желательна 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:**

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

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

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

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

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

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

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

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).

**Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой!**

Составители: ГБУЗ РЦМП

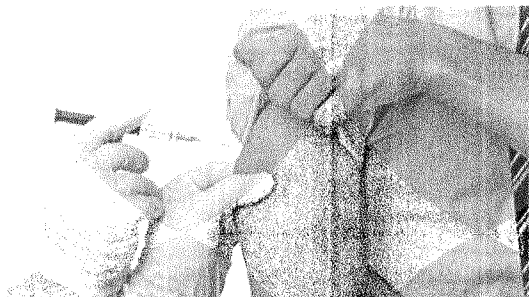


ГБУЗ РЦМП, 2016 г.

## **Защити себя от ГРИППА!**

### **Сделай прививку!**

(памятка для населения)



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:**

- ✓ Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- ✓ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- ✓ Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- ✓ Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
- ✓ Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- ✓ Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- ✓ Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- ✓ Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- ✓ Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- ✓ Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- ✓ Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- ✓ По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- ✓ 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).

**Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь,  
сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь  
физкультурой!**

**Составитель: ГБУЗ РЦМП.**



ГБУЗ РЦМП, 2016 г.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ИНФЕКЦИОННАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 4 Г.УФА  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# ГРИПП

(памятка для населения)



УФА 2016

**Что такое грипп?** Грипп – это острое инфекционное заболевание, относящееся к группе воздушно-капельных инфекций. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Источником инфекции является больной человек, у которого при кашле и чиханье с капельками слизи вирусы интенсивно выделяются во внешнюю среду. Больной наиболее заразен для окружающих первые 3-4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Инкубационный период при гриппе продолжается от нескольких часов до 3-4 суток.

**Как проявляется грипп?** Обычно болезнь начинается остро. Характерны озноб, головная боль, с преимущественной локализацией в лобной и височной областях и в области надбровных дуг, высокая температура (38,5-40°C), мышечная боль, особенно в конечностях, боли в костях и суставах, боль в глазных яблоках, иногда светобоязнь. При выраженной интоксикации возможны: головокружение, иногда обморочные состояния, полное отсутствие аппетита, тошнота, рвота, носовые кровотечения. В первые сутки болезни больные жалуются на сухость и першение в горле, «заложенность» носа. На 2-3 день возникает сухой кашель, саднение за грудиной, необильный насморк.

**Как не заразиться самому?** Известно, что существует 3 вида профилактики гриппа. Это: профилактика с помощью вакцин (специфическая, вакцинопрофилактика), химиопрофилактика (противовирусные средства) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая). Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки («респираторный этикет»);
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;



- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

**Если Вы все-таки заболели, то:**

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений.
- Соблюдайте постельный режим.
- По возможности изолируйте себя от других членов семьи.
- При первых симптомах заболевания вызовите врача.
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте.
- Пейте больше витаминизированных жидкостей.
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы.
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

**Если в семье появился больной,** необходимо соблюдать следующие правила:

- по возможности, разместить больного члена семьи отдельно от других;
- уход за больным желательно осуществлять одному человеку;
- избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина;
- все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами;
- следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа;
- стараться находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра;
- выделить для больного отдельную посуду;
- внимательно следить за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

**Когда надо беспокоиться?** Заболевший человек может испытывать недомогание, страдать от высокой температуры, кашля, быть раздражительным. Всё это неприятно, но, как правило, неопасно для жизни. А вот другие симптомы должны насторожить.

У детей:

- Учащенное или затрудненное дыхание.

- Кожа серого цвета или с синеватым оттенком.
- Отказ от достаточного количества питья.
- Сильная или непрекращающаяся рвота.
- Нежелание просыпаться или отсутствие активности.
- Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки.
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

У взрослых:

- Затрудненное дыхание или одышка.
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе.
- Внезапное головокружение.
- Спутанность сознания.
- Сильная или непрекращающаяся рвота.
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

**Человеку с такими проявлениями срочно необходима медицинскую помощь!**

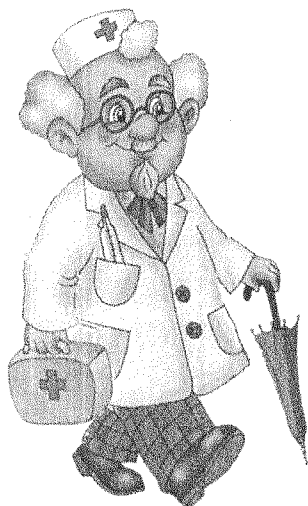
Помните, что самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа является **вакцинация**. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания.

По вопросам вакцинации и химиопрофилактики гриппа необходимо проконсультироваться с врачом.

Составители:

Дмитриев А.С. – врач-инфекционист, к.м.н., заместитель главного врача по ОМР ГБУЗ РБ ИКБ №4 г. Уфа.

Каримова Г.Х. – врач-инфекционист ГБУЗ РБ ИКБ №4 г. Уфа.



ГБУЗ РЦМП, 2016 г.

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

## СПЕЦИФИЧЕСКАЯ

лучше предупредить грипп, чем его лечить

Сегодня является бесспорным тот факт, что вакцинопрофилактика – наиболее мощный метод борьбы с инфекционными болезнями. Применяются вакцины для того, чтобы предупредить или ослабить заболевание. В результате в организме появляются дополнительные защитные силы иммунитета, против которого оказываются бессильными вирусы.

лучше всего прививаться от гриппа?

я по декабрь. Вакцинация во время эпидемии безопасна и эффективна, однако для иммунитета (7-15 дней после прививки) необходимо проводить профилактические прививки.

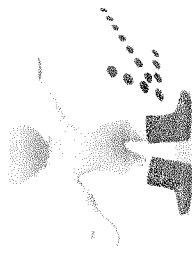
Где провести вакцинацию?

Обратитесь в медицинскую организацию, где вам предложат не только качественную вакцину, но и предварительную консультацию врача, который предупредит о возможных реакциях организма с учетом Ваших индивидуальных особенностей.

Вся процедура займет не больше получаса.

## НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ

Одевайтесь по сезону



Держите ноги в тепле



Принимайте витамин С

Носите защитные маски



Меньше пребывайте в местах скопления людей

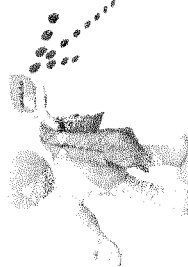


Пользуйтесь индивидуальной посудой



Будьте физически активны

Соблюдайте правила личной гигиены



Чаще мойте руки



Употребляйте свежие овощи и фрукты



Закаливайтесь

Проводите влажную уборку в помещении



Чаще проветривайте помещения