



## Что такое грипп и основные меры профилактики гриппа

Грипп — это тяжелая вирусная инфекция. Грипп может приводить к серьезным осложнениям, в ряде случаев заканчивается летально, особенно у маленьких детей, пожилых людей, у лиц со сниженным иммунитетом. У лиц молодого возраста также имеется высокий риск тяжелого течения гриппа. Начинается заболевание 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 — вовсе не безобидное заболевание, как считают многие. Он опасен осложнениями, чаще всего такими, как бронхит, пневмония, поражение почек, сердца.

### При первых признаках гриппа:

- Больного необходимо немедленно уложить в постель вызвать медицинского работника на дом.
- Помещение, где находится больной, следует тщательно проветривать, убирать, мыть пол и обтирать мебель водой с добавлением дезинфицирующих средств.
- При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди носить медицинские маски, которые необходимо менять каждые 4 часа.
- Больному необходимо выделить отдельное бельё, посуду, полотенце, которые после употребления следует кипятить, а затем стирать.
- Посуду обрабатывать кипятком.

### Основные меры профилактики гриппа

1. Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом. Исключите развлекательные мероприятия.
2. В местах скопления людей и при близком контакте с ними, например, на лекциях в аудитории, на занятиях в учебном классе, в библиотеке, при нахождении в общественном транспорте, или в магазине, носите маску, защищающую нос и рот.
3. Чаще мойте руки с мылом. Старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту, глазам.
4. Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном — на них могут быть вирусы гриппа.
5. Проветривайте свои жилые и учебные помещения. Проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств.
6. Соблюдайте режим дня, режим труда и отдыха, включите в свой рацион овощи, фрукты, соки, употребляйте достаточное количество жидкости. Старайтесь ежедневно гулять на свежем воздухе. Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.
7. При появлении симптомов гриппоподобного заболевания не ходите на занятия, оставайтесь дома, немедленно вызывайте врача поликлиники или скорую помощь.

### Симптомы

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.

- Повышение температуры
- Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах
- Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- Конъюнктивит (возможно)
- Понос (возможно)

## **Осложнения**

- Пневмония, энцефалит, менингит, осложнения беременности, развитие патологии плода
- Обострение хронических заболеваний

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

## **Антибиотики**

Принимать антибиотики в первые дни заболевания - большая ошибка. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору. Антибиотики назначает только врач, только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции. Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития осложнений опасно и бесполезно.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

## **Профилактика**

Учитывая тяжелое течение заболевания и возможные негативные последствия, в нашей стране проводится бесплатная иммунизация населения против гриппа. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста.

В период эпидемии гриппа рекомендуется принимать витамин С («Аскорбиновая кислота», «Ревит»), а также натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине, цитрусовых и чаях, морсах из растений.

## **Универсальные меры профилактики**

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах

### **«Респираторный этикет»**

Вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки.

Для соблюдения «респираторного этикета» дети и персонал должны быть обеспечены одноразовыми платками и проинструктированы о важности «респираторного этикета», включая нежелательности касания лица руками. При отсутствии носового платка эпидемиологи рекомендуют чихать или кашлять в сгиб локтя, ограничив рукавом пространство распространения вирусов и сохранив в чистоте собственные руки.

## Города и районы

Уфа

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Туймазы, Белебей

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Бирск, Нефтекамск, Дуванском районе

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Стерлитамак

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Кумертау, Сибай

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Белорецк

Уфимский филиал по железнодорожному транспорту Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»

## Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7  
+7 (347) 287-85-00  
fguz@02.rospotrebnadzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1  
+7 (34712) 7-25-96  
z02@02.rospotrebnadzor.ru

Белебей, Волгоградская, 4/1  
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56  
z03@02.rospotrebnadzor.ru

Бирск, Калинина, д. 18  
+7 (34714) 3-35-98  
z05@02.rospotrebnadzor.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10  
+7 (34713) 4-26-69  
z06@02.rospotrebnadzor.ru

с. Месягутово, Больничная, д. 4  
+7 (34798) 3-35-93  
z04@02.rospotrebnadzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 2А  
+7 (3473) 43-68-00  
z07@02.rospotrebnadzor.ru

Кумертау, Гафури, 29  
+7 (34761) 4-38-85  
z09@02.rospotrebnadzor.ru

Сибай, Кирова, 44  
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35  
z11@02.rospotrebnadzor.ru

Белорецк, Пушкина, 61/1  
+7 (34792) 3-18-79  
z10@02.rospotrebnadzor.ru

Уфа, Карла Маркса, 69  
+7 (347) 276-10-82  
Z\_gdt@02.rospotrebnadzor.ru