



ОРВИ — группа острозаразных вирусных заболеваний верхних дыхательных путей. Самое опасное из них **грипп**, так как вирус гриппа поражает не только дыхательную, но и нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма.

Симптомы гриппа и других ОРВИ сходны: высокая температура, кашель, боль в горле, насморк (или заложенность носа), ломота в теле, головная боль, озноб, повышенная утомляемость. В некоторых случаях возможно появление поноса и рвоты.



Необходимо отметить, что для гриппа характерно большое количество осложнений, таких как: пневмония, синдром Рейе у детей, миокардит, перикардит, мышечные осложнения (миозиты), поражения ЦНС (менингит, энцефалит), вторичные бактериальные инфекции (ринит, синусит, отит, бронхит), поражение почек. Кроме этого, грипп провоцирует обострение хронических заболеваний.

Источником вируса гриппа является больной человек, начиная с конца инкубационного периода (который длится 1-2 дня*) и весь лихорадочный период. Выделение вируса прекращается через сутки после нормализации температуры (без приема жаропонижающих препаратов).

Пути передачи вируса гриппа:

1) Воздушно-капельный (наиболее распространенный). При кашле, чихании, разговоре или просто дыхании со слизистых оболочек дыхательных путей больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона в радиусе 2-3 метров.

2) Контактно-бытовой. Вышеназванные частицы оседают на окружающие предметы**. Прикоснувшись к предметам, на которых находятся вирусы гриппа, а затем к слизистой рта, носа или глаза, человек может заболеть.

Чтобы **снизить вероятность попадания вируса гриппа в организм, во время эпидемии, необходимо соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы:**

- при общении с людьми, которые могут быть больными, используйте защитные маски, соблюдайте дистанцию (не менее 2-х метров);
- избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них;
- не прикасайтесь к глазам, носу или рту грязными руками;
- тщательно и часто мойте руки теплой водой с мылом (в течение не менее 15-20 секунд) или пользуйтесь средствами для обработки рук на основе спирта или других дезинфицирующих средств;
- регулярно проветривайте помещения и делайте влажную уборку с



***Обратите внимание!** Во время инкубационного периода симптомов заболевания еще нет, но вирус уже выделяется.

****Помните,** что вирус гриппа способен выживать на окружающих предметах в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

использованием препаратов, содержащих хлор, перекись водорода, моющих средств (мыло), йодофоров (антисептики на основе йода), спиртовых растворов и дезинфицирующих гелей.

Что позволяет повысить сопротивляемость организма?

1) грипп реже атакует людей, которые ведут **здоровый образ жизни**: соблюдают режим дня, правильно питаются, принимают поливитаминные препараты, занимаются физкультурой, проводят закаливающие процедуры, не имеют “вредных привычек” (все это способствует повышению неспецифического иммунитета);

2) основным методом профилактики гриппа является — **вакцинация** (она формирует специфический иммунитет).

В процессе вакцинации в организм вводят частицу инфекционного агента. Инфекционный агент, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, но стимулирует иммунную систему к выработке антител. Поэтому, когда в организм попадает вирус гриппа, не нужно дополнительное время для выработки антител — они уже имеются в организме после вакцинации. Антитела связываются с вирусом и, соответственно, человек не заболевает (или заболевание протекает без осложнений). **Вакцинацию нужно проводить не менее, чем за 2-3 недели до эпидемического сезона.**



Если Вы всё-таки заболели, то должны остаться дома и вызвать врача. Чтобы избежать осложнений гриппа необходимо выполнять рекомендации врача, соблюдать постельный режим до нормализации температуры тела, придерживаться молочно-растительной диеты, обогащенной витаминами (аскорбиновая кислота, поливитамины), употреблять большое количество жидкости (клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды с молоком).



Не заражайте окружающих — соблюдайте респираторный этикет — при кашле и чихании прикрывайте рот рукой либо салфеткой, носите маску.

Обратите внимание!

1) Аспирин (или содержащие аспирин препараты) нельзя применять для снижения температуры из-за риска развития осложнений. Для снижения температуры используется парацетамол (и содержащие парацетамол препараты).



2) Антибиотики не действуют на вирусы, так как вирусы паразитируют в клетке человека. Антибиотики назначает только врач по специальным показаниям.

При появлении нижеперечисленных симптомов необходимо вызвать скорую помощь: удушье, учащенное дыхание, цианоз («синюшность» кожных покровов), обезвоживание, проявляющееся в сухости слизистых, снижении упругости (тургора) кожных покровов, измененный умственный статус (затуманенность сознания, бред).



Будьте здоровы!

Более подробную информацию Вы можете получить на сайте <http://profilaktika.tomsk.ru>

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики», ул. Красноармейская, 68