

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- Ведите здоровый образ жизни: полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность
- Избегайте контактов с лицами, имеющими признаки заболевания
- В период эпидемии сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте, а также используйте медицинскую маску, которую необходимо менять каждые 4 часа
- При кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые нужно выбрасывать после использования, не трогайте лицо, особенно нос, рот и глаза руками
- Часто мойте руки, используйте при необходимости дезинфицирующие салфетки или кожные антисептики
- Соблюдайте чистоту в помещениях: регулярно осуществляйте влажную уборку, проветривайте и увлажняйте воздух



## ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Больше информации  
на портале о здоровом  
образе жизни [TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)  
Официальный ресурс  
Министерства здравоохранения  
Российской Федерации



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»  
г. Киров, ул. Герцена, д. 49  
телефон: (8332) 38-90-17  
e-mail: [medprof43@mail.ru](mailto:medprof43@mail.ru)  
[www.prof.medkirov.ru](http://www.prof.medkirov.ru)



2024 год



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

## Грипп и его профилактика



## ГРИПП

острая инфекционная болезнь, характеризующаяся поражением респираторного тракта, повышением температуры тела и интоксикацией



По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире ежегодные эпидемии гриппа приводят примерно к 3–5 миллионам случаев тяжелых форм заболевания и к 250–500 тысячам случаев смерти



Восприимчивость к возбудителю гриппа всеобщая. Пик заболеваемости приходится на осенне-зимний период



Источником гриппозной инфекции является больной человек, в том числе с легкой, стертой или бессимптомной формой



Основной путь передачи — воздушно-капельный. Возбудитель распространяется при разговоре, кашле, чихании. Радиус рассеивания вируса составляет 2–3 метра. Реже возможен контактно-бытовой механизм через предметы обихода, игрушки, белье, посуду и прочее



Максимально заразным человек является в первые дни заболевания

## СИМПТОМЫ ГРИППА

■ Инкубационный период гриппа — **от 1 до 4 дней**, в среднем около **48 часов**

■ Чаще у взрослых грипп начинается остро **с резкого подъема температуры до 38°C и выше, сухого кашля или першения в горле и сопровождается** симптомами общей интоксикации: **ознобом, болями в мышцах, головной болью**

■ Могут возникать **желудочно-кишечные симптомы**

■ Через 2–3 дня острые симптомы проходят, но подъем температуры может длиться до 5 дней, а **кашель, слабость, потливость и утомляемость** могут сохраняться в течение нескольких дней, а иногда и недель

### Грипп может протекать с развитием осложнений и представлять угрозу для жизни человека

■ Тяжелое течение гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей, дыхательной недостаточностью, отеком легких или мозга, сосудистым коллапсом, геморрагическим синдромом, развитием вторичных бактериальных осложнений: пневмоний, синуситов, отитов, а также пиелонефритом и менингоэнцефалитом

### В группе высокого риска осложнений от гриппа находятся:

- дети до 5 лет;
- взрослые старше 65 лет;
- женщины во 2 и 3 триместре беременности;
- люди с различными хроническими заболеваниями — сердечно-легочные болезни, сахарный диабет 2 типа, почечная и печеночная недостаточность, иммунодефицит и другие

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

■ Сделайте прививку. Это самый действенный метод профилактики данного заболевания!

### Вакцинироваться необходимо каждый год

Прививка обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемическом сезоне, и разрабатывается каждый год разная. Иммунитет от гриппа формируется в течение 2–4 недель. Введение в организм вакцины от гриппа не может вызвать заражение гриппом

Вакцинация показана всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста, и проводится в предэпидемический период всем лицам, не имеющим противопоказаний:

- аллергических реакций на куриный белок и другие компоненты вакцины;
- признаков острых респираторных инфекций

### В первую очередь прививку от гриппа делают лицам, относящимся к категории высокого риска:

- старше 60 лет, прежде всего проживающим в учреждениях социального обеспечения;
- страдающим сахарным диабетом, ожирением, болезнями системы кровообращения, хроническими заболеваниями дыхательной системы, печени и почек;
- беременным женщинам;
- часто болеющим острыми респираторными вирусными заболеваниями;
- медицинским работникам, работникам сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений, воинским контингентам