

Эпидемии гриппа различного масштаба случаются в нашей стране практически ежегодно.

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. По оценкам ВОЗ, от всех вариантов вируса во время сезонных эпидемий в мире ежегодно умирают от 250 до 500 тыс. человек, в некоторые годы число смертей может достигать миллиона. Грипп циркулирует во всём мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы.

СЕЗОННЫЙ ГРИПП

Существует три типа сезонного гриппа — **А, В и С**. Вирусы гриппа типа **А** подразделяются на подтипы, в соответствии с различными видами и сочетаниями поверхностных белков вируса. Среди многих подтипов вирусов гриппа **А** в настоящее время среди людей циркулируют подтипы гриппа **А(Н1N1)** и **А(Н3N2)**. Случаи заболевания гриппом типа **С** происходят гораздо реже по сравнению с гриппом типов **А** и **В**. По этой причине вакцины обычно разрабатываются против гриппа **А** и **В**.

НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА:

- ❖ резкое повышение температуры тела до 39–40 градусов;
- ❖ выраженные мышечные боли («ломота в теле»);
- ❖ сухой и болезненный кашель при отсутствии насморка;
- ❖ резкая слабость.

При возникновении первых симптомов гриппа необходимо вызвать врача на дом и чётко следовать его рекомендациям.

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Грипп опасен своими осложнениями. *Наиболее характерные из них:*

- ❖ пневмония (воспаление легких);
- ❖ вторичные бактериальные инфекции (ринит, синусит, отит);
- ❖ нарушения в работе сердечно-сосудистой системы;
- ❖ менингит;
- ❖ энцефалит;
- ❖ обострение хронических заболеваний.

ГЛАВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕРА – СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА!

ДРУГИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- ❖ избегать контакта с больными людьми (не рекомендуется привлекать к уходу за больным пожилых людей, детей, беременных женщин, людей с ослабленным здоровьем);
- ❖ при контакте с больными людьми надевать маску;
- ❖ чаще мыть руки с мылом (исследования показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют со слизистыми носа, глаз и рта, повышая вероятность заражения);
- ❖ не касаться немытыми руками глаз, носа и рта;
- ❖ в период эпидемии избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний);
- ❖ регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку с дезсредствами (в особенности, если в доме есть больной гриппом);
- ❖ вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированное питание), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

ЕСЛИ ВЫ ВСЁ-ТАКИ ЗАБОЛЕЛИ:

- ❖ оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать тяжелых осложнений;
- ❖ соблюдайте постельный режим;
- ❖ по возможности изолируйте себя от других членов семьи;
- ❖ пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте;
- ❖ прикрывайте нос и рот во время кашля и чихания;
- ❖ больше пейте (при болезни потребность в жидкости растёт), старайтесь пить тёплые напитки (горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды);
- ❖ выполняйте все назначения врача;
- ❖ внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия немедленно обратиться к врачу.



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- ❖ не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- ❖ своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа.

Наши контакты: Воронежская обл,
г. Воронеж, ул. Варейкиса 70,
тел.: (473) 212-59-88

e-mail: mail@vocmp.zdrav36.ru

Наш сайт: <http://ocmp36.ru/>

Давайте дружить в социальных сетях:

<https://vk.com/vocmp36>

<https://www.ok.ru/ocmp36>

https://www.instagram.com/ocmp_voronezh/



БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»



ВНИМАНИЕ: ГРИПП!

ВОРОНЕЖ 2020