

Информационно-методические материалы о мерах профилактики гриппа и ОРВИ, ссылки на видеоматериал

[https://cgon.rospotrebnadzor.ru/dopolnitelno/video/gripp\\_vaktsiniruysya/](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/dopolnitelno/video/gripp_vaktsiniruysya/)-ГРИПП ВАКЦИНИРУЙСЯ

[https://cgon.rospotrebnadzor.ru/dopolnitelno/video/o\\_peredache\\_vozdušno-kapelných\\_infektsiy/](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/dopolnitelno/video/o_peredache_vozdušno-kapelných_infektsiy/) - о передаче воздушно-капельных инфекций

[https://cgon.rospotrebnadzor.ru/dopolnitelno/video/pravila\\_povedeniya\\_sanitarnaya\\_bezopasnost\\_v\\_transporte/](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/dopolnitelno/video/pravila_povedeniya_sanitarnaya_bezopasnost_v_transporte/) - правила поведения (санитарная безопасность) в транспорте

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/177/omn2yq77qs1xeu3j0zpu5pg4n6o2t28/4SD7I0SmQfBGWnGoOiX4sBUaJQsu5ExRoobTdxPM.pdf> - буклет мытье рук детям

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/eea/mb06prltbdye975fxxfcu2r1lrdzu4fg/KunYhFgQLTAJHxTpwsADjmnokCBASd5qm334CPWe.pdf> - буклет как не заболеть ОРВИ

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/d8d/v9me3wflxmk2t5s2jthaisqglxv44f/tgDATHIPx46F861H2CY4V7p7P4RR63kqdo0T7NyW.pdf> - буклет защититесь от COVID-19

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/d48/j60k5vn1a59oi9kjrwb5rjzoqahceu7/j4XQeB8aYRt3zzwxGp33X6vmAtJ4ify0VACYCZWI.pdf> - буклет прививка от гриппа – это важно

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/372/8khnytjphrvke4h78dwlekcaax8tpnxa/6yE4mRbW5ZxdlSJYWunLad6Nm1IYmP1EtAhP VVVz.pdf> - буклет мойте руки правильно

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ



*По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире гриппом заболевает до 1 миллиарда человек, а от его осложнений умирает около 500 тысяч человек. Что нужно знать об этой инфекции, чтобы защитить себя? Рассказываем в нашей статье.*

### **Чем опасен грипп?**

Своими осложнениями. К ним относят:

легочные осложнения, бронхит, бактериальную пневмонию, воспаление верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит), осложнения со стороны органов сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит), поражение органов нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит), обострение имеющиеся хронических заболеваний

Пневмония – причина №1 смертельных исходов от гриппа. Ее отличие - колоссальная летальность. До 40%!

### **Зачем нужна вакцинация от гриппа?**

Доказано, что вакцинация от гриппа:

снижает уровень заболеваемости в 1,4-1,7 раза, способствует уменьшению тяжести заболевания, предупреждает развитие тяжелых осложнений и смертельных исходов.

В результате вакцинации от гриппа у здоровых взрослых сокращается число госпитализаций по поводу пневмонии на 40%, а среди пожилых людей — на 45-85%.

**Вакцинация от гриппа включена в Национальный календарь профилактических прививок.**

Ей подлежат:

дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов;

обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;  
взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских организаций и организаций, осуществляющих образовательную деятельность, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы);  
лица, работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации;  
работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров;  
государственные гражданские и муниципальные служащие;  
беременные женщины;  
взрослые старше 60 лет;  
лица, подлежащие призыву на военную службу;  
лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Прививку от гриппа можно сделать бесплатно в государственных поликлиниках или многочисленных мобильных пунктах вакцинации.

### **Когда нужно прививаться?**

Учитывая, что обычно сезонный подъем заболеваемости гриппом приходится на период с декабря по февраль, а время, необходимое на выработку защиты после вакцинации, составляет около 14 дней, прививку лучше сделать осенью.

Лучшее время для вакцинации от гриппа - сентябрь, октябрь, ноябрь.

### **Как дополнительно защититься от гриппа?**

С помощью мер неспецифической профилактики. Они хорошо всем известны и очень эффективны: гигиена рук, ношение медицинской маски, соблюдение социальной дистанции и правил респираторного этикета.

Используйте ВСЕ меры профилактики, а не одну из них.

Берегите себя и будьте здоровы!

# ГИГИЕНА ПРИ ГРИППЕ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ И ДРУГИХ ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие - долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ



Как не заразиться



Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.

Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу

Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.



Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

Чаще проветривать помещения.

Не пользоваться общими полотенцами.

### **Как не заразить окружающих**

Минимизировать телесные контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).

Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом, - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждые 2-3 часа или чаще.

При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.

Пользоваться только личной или одноразовой посудой.

Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.



# ГРИПП И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

С наступлением холодного периода времени года резко возрастает число заболевших гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ).

Подсчитано, что в среднем ежегодно гриппом болеет каждый десятый взрослый и каждый третий ребенок. При этом наряду с легкой и среднетяжелой формами, заканчивающимися выздоровлением, у части больных возникают осложнения, приводящие к летальному исходу. По данным ВОЗ, каждый год во время вспышек гриппа в мире заболевает около 15% населения, 250-500 тысяч из них умирают. У больных с сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологией органов дыхания в период эпидемии смертность в десятки раз выше, чем в группе здоровых людей.

Вместе с тем, осложнения после гриппа возникают не только у лиц, входящих в группу риска, но и у молодых, до того здоровых людей. Каждая вспышка гриппа наносит существенный ущерб здоровью населения и экономике соответствующего региона и страны.

## ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ГРИППА

### Отит, гайморит

(воспаление ушей,  
придаточных пазух носа)

### Менингит

(воспаление мозговой оболочки)

### Трахеит (воспаление трахеи)

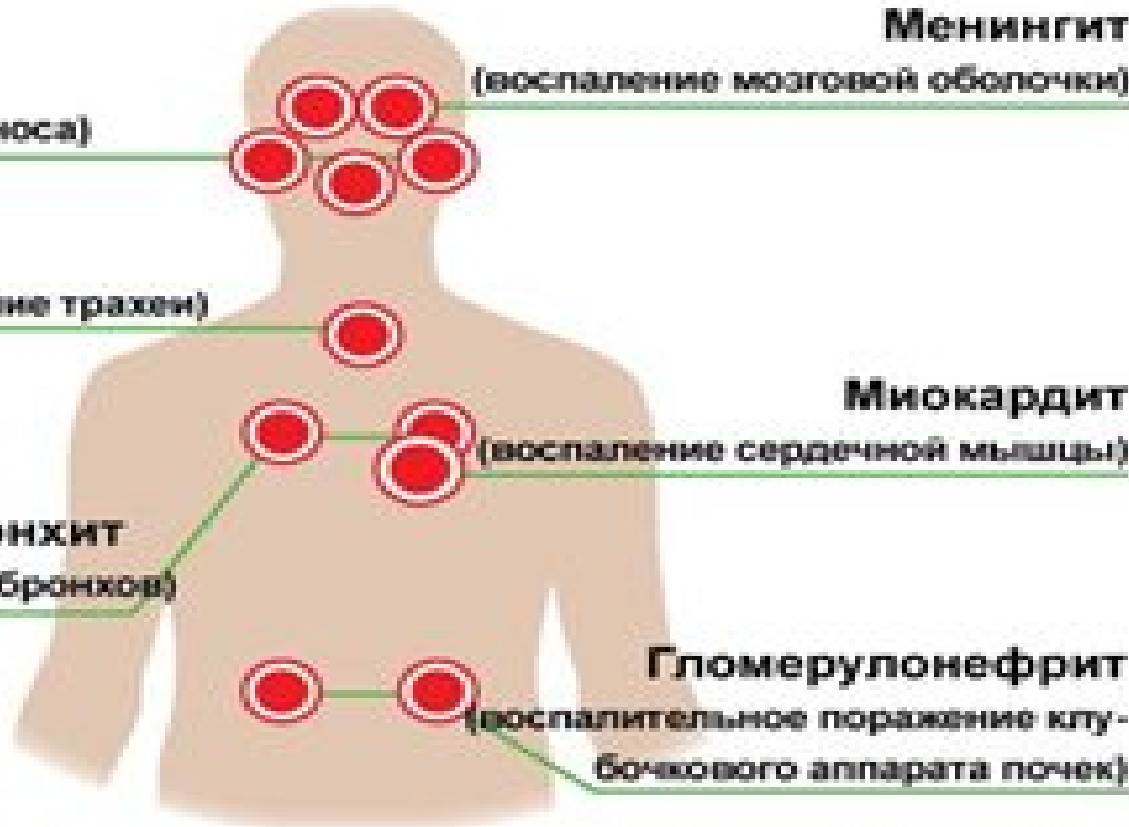
### Миокардит

(воспаление сердечной мышцы)

### Пневмония, бронхит (воспаление легких, бронхов)

### Гломерулонефрит

(воспалительное поражение клу-  
бочкового аппарата почек)

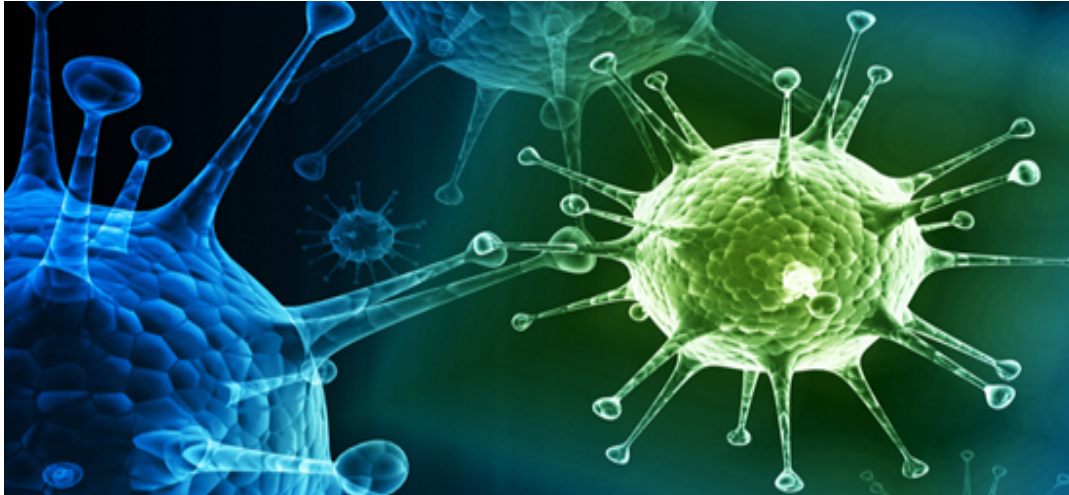


Осложнения гриппа возникают у 10-15% заболевших, чаще в группе риска, к которой относятся пожилые люди. В эту же группу эпидемиологи относят беременных, пациентов с бронхиальной астмой и другими хроническими заболеваниями легких, сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, болезнями печени, почек.

По данным российских и зарубежных исследователей, все осложнения гриппа можно разделить на две группы: состояния, непосредственно обусловленные действием вируса гриппа (например, вирусное поражение легких, отек головного мозга и т.д.), а также вторичные осложнения гриппа, к числу которых относится и декомпенсация сопутствующих хронических заболеваний (обострение бронхиальной астмы, хроническая обструктивная болезнь легких, хроническая сердечная недостаточность, заболевания печени, почек и т.д.).

### **Что же такое грипп?**

**Грипп** – чрезвычайно заразная вирусная инфекция с воздушно-капельным и контактно-бытовым механизмами передачи.



### **Кто болеет гриппом?**

Восприимчивость населения к гриппу очень высока, во многом она зависит от степени изменения вирусов. При появлении нового варианта вируса население оказывается не защищенным. Заболевание очень быстро распространяется, особенно среди групп риска (детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями), резко возрастает угроза развития тяжелых форм инфекции и летальных исходов.

### **Как происходит заражение гриппом?**

Источником гриппозной инфекции является больной человек, наиболее заразный в течение трех-пяти дней болезни. Массовому распространению гриппа способствуют больные легкими и стертыми формами заболевания, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. С частицами слизи из дыхательных путей при кашле, чихании и разговоре вирус может рассеиваться на несколько метров от больного.

В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

Возможна также передача инфекции через предметы домашнего обихода, соски, игрушки, белье.

После перенесенного гриппа формируется стойкий иммунитет к вирусу, который вызвал заболевание. Повторные заболевания обусловлены заражением вирусами новой разновидности.

### **Типичные симптомы гриппа:**

резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40 С), озноб;

чувство разбитости;

боли в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение;

слабость и недомогание.

Больной ощущает затруднение носового дыхания. Отмечается также першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжелых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.



### **Как защитить себя от гриппа?**

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Она осуществляется вакциной, содержащей актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

**ВАКЦИНАЦИЯ** рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям, начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

Оптимальное время для вакцинации – октябрь, ноябрь.

Чтобы привиться против гриппа бесплатно, необходимо обратиться в медицинскую организацию государственной системы здравоохранения по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС.

Привиться можно и в негосударственных медицинских центрах за счет средств предприятий и граждан по программе ДМС (добровольного медицинского страхования).

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется **принимать меры неспецифической профилактики:**

избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;

после контакта с лицами, имеющими признаки простудного заболевания, в целях экстренной профилактики гриппа и ОРВИ применять капли интерферона в нос;

сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;

носить медицинскую маску (марлевую повязку);

регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук;

осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

**Что делать, если Вы заболели гриппом?**

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Именно он должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Рекомендуется обильное питье –горячий чай, клюквенный морс, щелочные минеральные воды («Боржоми» с молоком и др.). Народные средства-напитки из шиповника, липы, калины, малины с медом; прополис (пчелиный клей), пихтовое масло, чеснок с медом и др,

Большинство заболевших выздоравливают в течение 1-2 недель, но иногда течение гриппа и других острых респираторных инфекций может осложниться и закончиться крайне неблагоприятно.

Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

Самолечение при гриппе недопустимо!

Только врач может поставить диагноз и назначить лечение!