

## Памятка для населения по профилактике гриппа и ОРВИ

**Грипп** — острая вирусная инфекционная болезнь с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, характеризующаяся острым началом, лихорадкой (с температурой 38°C и выше), общей интоксикацией и поражением дыхательных путей. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

В районах с умеренным климатом **сезонные эпидемии** происходят, в основном, в зимнее время года.

Люди болеют гриппом в любом возрасте, но есть группы населения, подверженные **повышенному риску**:

- дети от 6 до 59 месяцев;
- взрослые 50 лет и старше;
- взрослые и дети с хронической легочной патологией (включая астму), сердечно-сосудистой (за исключением изолированной гипертензии), почечными, печеночными, неврологическими, гематологическими заболеваниями или с метаболическими расстройствами (включая сахарный диабет);
- лица с ослабленным иммунитетом по любой причине, включая иммуносупрессию, вызванную лекарственными препаратами или ВИЧ-инфекцией;
- беременные или те, которые будут беременны во время сезона гриппа;
- дети и подростки (от 6 месяцев до 18 лет), получающие лекарства, содержащие аспирин или салицилат, у которых высокий риск возникновения синдрома Рея после заражения вирусом гриппа;
- лица, проживающие в домах престарелых и других учреждениях долгосрочного ухода;
- американские индейцы и коренные жители Аляски;
- лица, страдающие ожирением (ИМТ  $\geq 40$ ).

### **Как можно заразиться:**

**Источником инфекции** является **больной человек**, основной механизм передачи — **аэрогенный**, реализуется **воздушно-капельным путем**, так же возможен контактный механизм передачи. Заражение происходит легко и быстро, особенно в местах большого скопления людей, включая школы и интернаты. При **кашле** или **чихании** инфицированного человека мелкие капли, содержащие вирус (инфекционные капли), попадают в воздух и могут распространяться на расстояние до одного метра и инфицировать людей, находящихся поблизости, которые вдыхают их. Инфекция может также передаваться **через руки**, загрязненные вирусами гриппа. Для предотвращения передачи инфекции при кашле необходимо прикрывать рот и нос салфеткой и **регулярно мыть руки**.

Период времени с момента инфицирования до развития болезни, известный как **инкубационный период**, длится около 2 дней, но может варьироваться от 1 до 4 дней.

### **Как проявляется инфекция:**

Для сезонного гриппа характерно внезапное появление **высокой температуры (> 38°C)**, **кашель** (обычно **сухой**), **головная боль**, **мышечные боли** и **боли в суставах**, тяжелое недомогание, боль в горле и, в редких случаях, насморк. Кашель может быть тяжелым и длиться 2 недели и более. Грипп может приводить к развитию осложнений (пневмония, бронхит, миокардит, отек легких, сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром и т.д.) и к смерти, особенно у людей из групп высокого риска.

По оценкам, ежегодные эпидемии гриппа приводят к 3-5 миллионам случаев тяжелой болезни и к 290 000 – 650 000 случаев смерти от респираторных заболеваний.

Последствия эпидемий сезонного гриппа в развивающихся странах недостаточно известны, но по результатам научных исследований 99% случаев смерти детей в возрасте до 5 лет с инфекциями нижних дыхательных путей, связанных с гриппом, происходят в развивающихся странах.

### **Как предупредить заболевание:**

**Наиболее эффективным способом профилактики болезни является вакцинация.**

Прививочная кампания против гриппа проводится ежегодно **в предэпидемический период**, наиболее благоприятное время для проведения прививки — **конец октября**. Особенно важна вакцинация для лиц, относящихся к **группе повышенного риска**. Она осуществляется **эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.**

### **К мерам неспецифической профилактики гриппа относятся следующие:**

- сокращение времени пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- ограничение тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания: чихают, кашляют.
- тщательная гигиеническая обработка рук, промывание носа.
- регулярное проветривание помещений, влажная уборка.
- использование средств индивидуальной защиты ( одноразовые маски) в местах массового скопления людей.
- в целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, использование (по рекомендации врача) различных препаратов и средств, повышающих иммунитет.
- в случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- ведение здорового образа жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

### **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.

Врач - эпидемиолог  
ГБУ РМЭ «Перинатальный центр»

А.П.Михеева