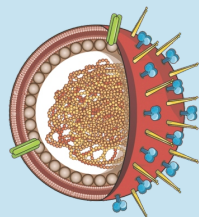


# Сезон ГРИППА: время сделать прививку

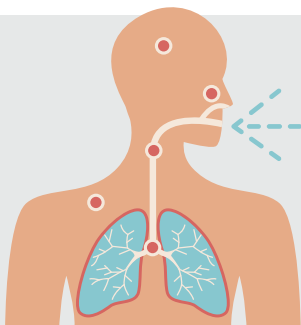


Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий.

**Вирус гриппа поражает не только людей, но и животных - свиней, собак, лошадей, птиц.**



Схематическое строение вируса гриппа



Симптомы гриппа появляются на 1-4 день после заражения, они схожи с другими ОРВИ, диагностировать грипп можно с помощью лабораторных тестов. Грипп может протекать как в форме инфекции верхних дыхательных путей, так и в форме инфекции нижних дыхательных путей. У большинства людей симптомы гриппа проходят в течение недели без медицинской помощи. **Но грипп может приводить к тяжёлой болезни и смерти, особенно у людей из групп риска.**

Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее.

## Основные симптомы гриппа



Повышенная температура



Чувство усталости, разбитости, ломоты



Сухой кашель, боль в горле



Головная боль

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



## Личная гигиена.

Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник - больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.



## Промываем нос.

Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.



## Одеваем маски.

Используйте одноразовую медицинскую маску в общественных местах, меняйте её каждые два часа.



## Тщательная уборка помещений.

Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.



## Избегайте массовых скоплений людей.

В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

**Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятия физкультурой и прогулки.**



Основным методом специфической профилактики против гриппа является активная иммунизация - **вакцинация**, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма. Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом.

**Прививку против гриппа можно сделать в прививочном кабинете в поликлинике по месту жительства - бесплатно!**



Министерство  
здравоохранения  
Калининградской  
области



ГБУЗ «Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики  
Калининградской области»

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ