



Профилактика гриппа.

Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, вызванная вирусами группы А, В или С, протекающая с тяжелым токсикозом, лихорадкой, поражением верхних и нижних дыхательных путей.

Заразиться может каждый. Вирусы гриппа очень легко передаются через воздух от больного человека при разговоре, чихании или кашле. Заразиться можно прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу. Известно, что вирусы гриппа способны выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

Характерные симптомы:

- Повышение температуры;
- Озноб, общее недомогание, слабость, головная боль, боли в мышцах;
- Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота;

В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Возможные осложнения:

- Пневмония;
- Энцефалит, менингит;
- Осложнения беременности, развитие патологии плода;
- Обострение хронических заболеваний.

Основным действенным методом профилактики гриппа является вакцинация. Прививаться необходимо ежегодно. Вакцинация проводится в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемиологическим показаниям, утвержденным Приказом Министерства здравоохранения РФ от 06 декабря 2021 г. №1122.

В первую очередь прививки против гриппа необходимы лицам из групп риска, это - дети с 6 месяцев; учащиеся 1-11 классов; студенты; призывники; беременные; лица, страдающие хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, медицинские работники, работники сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений, лица, старше 60 лет.

Вакцинация лицам из групп риска проводится бесплатно!!! Прививку против гриппа лучше всего делать в сентябре-октябре, это самое благоприятное время, так как для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям 1-1,5 месяца после прививки.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их антисептическим средством для обработки рук;
- регулярно проводить влажную уборку, в том числе с применением дезинфицирующих средств и соблюдать режим проветривания дома и в помещениях общественного назначения.
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность, закаливание).

Берегите себя и будьте здоровы!



**Ирбитский территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области.
ФФБУЗ «ЦГиЭ в Свердловской области
в городе Ирбите, Ирбитском,
Слободо-Туринском, Тавдинском,
Таборинском и Туринском
районах**