

## Как защитить себя от гриппа?

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидемический сезон.

**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.

Часто можно услышать утверждения, что вот прошёл вакцинацию человек, но всё равно заболел и **стоит ли вообще прививаться от гриппа?**

Хочется отметить, что существует более 200 возбудителей ОРВИ и 3 типа вирусов гриппа, один из которых (грипп А) бесконечно меняется. А **вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее опасными в данном эпидемическом сезоне.**

**Вакцинация - единственный способ уберечься от гриппа или уменьшить его осложнения.**



*Будьте здоровы!*

Центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора  
ФКУЗ «МСЧ МВД России по Тульской области»  
300026 г. Тула  
Калужское шоссе, 9.  
Тел. (8-4872) 50-01-60, 50-00-63  
факс 50-05-76

## Профилактика гриппа и ОРВИ



Профилактика инфекций – забота всех и каждого...

**Грипп** — это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространённая повсеместно.

### Чем опасен грипп?

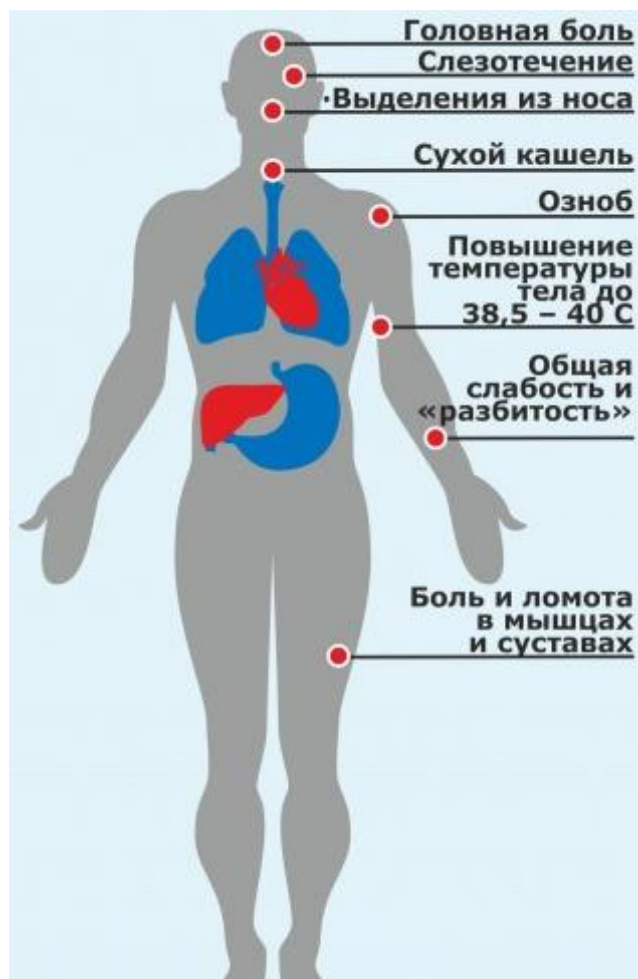
Грипп крайне опасен **своими осложнениями**:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

### Кто является источником инфекции?

Единственным **источником** и распространителем инфекции **является больной человек**. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается **воздушно-капельное заражение** при разговоре, кашле, чихании. **Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым** путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены

### Симптомы гриппа:



### Меры профилактики ОРВИ:

1. **Соблюдайте личную гигиену.** Чаще мойте руки или протирайте влажными спиртовыми салфетками. Не прикасайтесь грязными руками к глазам, носу, рту.
2. **Соблюдайте меры предосторожности.** Пользуйтесь марлевой повязкой, при кашле и чихании прикрывайте рот салфеткой.

3. **Ограничьте контакты.** При повышенной заболеваемости - избегайте или ограничьте посещение мест большого скопления людей: транспорт, детские сады и школы, развлекательные и спортивные залы.

4. **Укрепляйте иммунитет.** Посещайте сауну или баню. Принимайте контрастный душ, занимайтесь физкультурой. Чаше проветривайте помещение.

5. **Соблюдайте режим дня.** Больше отдыхайте и спите не менее восьми часов.

6. **Ограничьте употребление спиртных напитков, кофе.** Ограничьте, а лучше совсем откажитесь от курения. Пейте больше воды. Здоровому человеку необходимо выпивать не менее 2-х литров чистой питьевой воды.

7. **Включите в свое питание больше продуктов, богатых витаминами, особенно витамином С.** соков, компотов, морсов, травяных чаев и т. д. Пользу принесут также живые натуральные витамины, которые содержатся в свежих овощах, фруктах, зелени, проростках, кисломолочных продуктах.



**При первых симптомах заболевания нужно остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо.**