

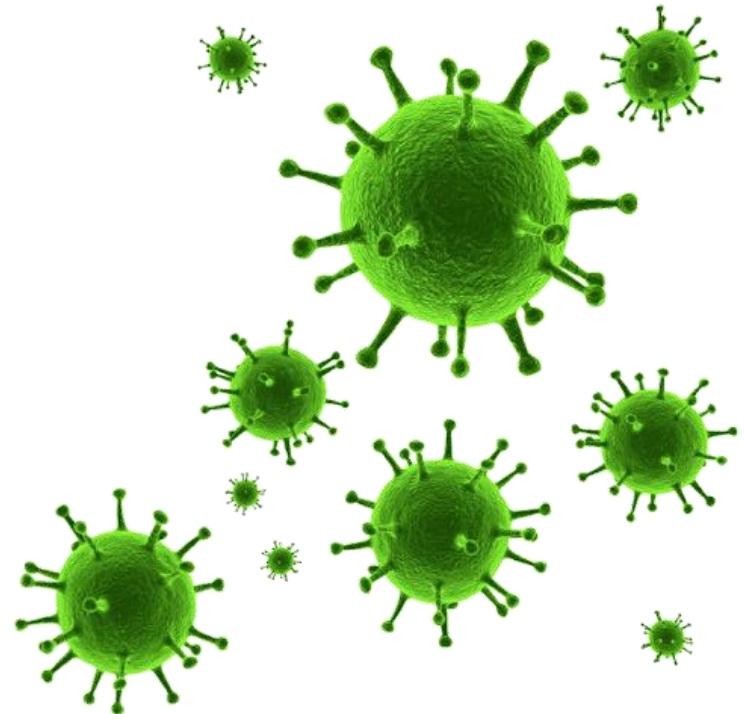
ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Автор: начальник отдела ОиПМвОГО врач-терапевт
ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики» – Шегай О.Р.

Что такое грипп?

Грипп – острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом гриппа. Опасен из-за развития множества осложнений с угрозой смертельного исхода.



Как распространяется?



Воздушно-капельным путем (при кашле, чихании, разговоре)



Воздушно-пылевым путем (через воздух, содержащий вирус в частичках жидкости/пыли)



Контактно-бытовым путем (при тесном контакте с зараженным человеком и контакте с инфицированными предметами обихода)

Как распознать?

Основные симптомы болезни:

- повышение температуры до 38,5-40°C
- головная боль
- боль в мышцах
- кашель
- боль в горле
- насморк



Осложнения при гриппе

- Инфекционное поражение ЦНС (судороги)
- Отит, евстахиит (боль в ушах, снижение слуха)
- Ангина (боль в горле при глотании)
- Ларинготрахеит (огрубение голоса, приступ удушья)
- Миокардит (боль в области сердца)
- Гайморит, синусит (заложенность носа, выделения из носа, головная боль)
- Бронхит, пневмония (сильный кашель, хрипы при дыхании)
- Миозит (боль в мышцах)
- Пиелонефрит (боль в области поясницы)

Смертность при гриппе

Пандемии гриппа 20-го века



1918:
“Испанка”
A(H1N1)

40 миллионов
смертей



1957:
“Азиатский грипп”
A(H2N2)

1-4 миллиона
смертей



1968:
“Гонконгский грипп”
A(H3N2)

1-4 миллиона
смертей

Что делать, если вы заболели



Не переносите болезнь на ногах



Оставайтесь дома и вызовите врача на дом



Принимайте лекарства согласно назначением врача и выполняйте рекомендации врача



Не выходите из дома, соблюдайте режим самоизоляции до полного выздоровления

Что делать, если вы заболели



Используйте одноразовый платок или салфетку при чихании и кашле, выбрасывайте их сразу



Проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами



Проветривайте чаще комнату



Надевайте маску при контакте со здоровыми людьми, меняя её каждые 2 часа

В эпидсезон по ГРИППУ и ОРВИ

ИЗБЕГАЙТЕ

- Общения с людьми, имеющими признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела)
- Мест массового скопления людей
- Объятий, поцелуев и рукопожатий
- Прикосновений к слизистой глаз, носа, рта немытыми руками

В эпидсезон по ГРИППу и ОРВИ

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Использовать одноразовые маски и перчатки при посещении общественных мест
- Сохранять дистанцию не менее 1,5 метра от других людей в общественных местах
- Мыть руки с мылом тщательно и часто
- Обрабатывать руки дезинфицирующим спиртосодержащим средством или спиртосодержащими салфетками при отсутствии мыла и воды
- Проводить регулярно влажную уборку и проветривание рабочих и жилых помещений
- Гулять чаще на свежем воздухе

В эпидсезон по ГРИППУ и ОРВИ

ПОВЫШАЙТЕ СВОИ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ



Правильное
питание



Позитивный
настрой



Активный
образ жизни



Режим
дня



Полноценный
сон



Витаминно-
минеральные
комплексы в эпидсезон

Как защититься от гриппа

Лучший способ защиты от гриппа – ВАКЦИНАЦИЯ!

- В процессе вакцинации в организм вводят частички разрушенного вируса, не способные к размножению
- Прививка стимулирует в организме выработку защитных антител к вирусу гриппа
- Если в организм попадёт вирус гриппа, антитела нейтрализуют его. Соответственно, человек не заболевает или заболевание будет протекать в легкой форме

Делайте прививку против гриппа до начала эпидемии!*



Иммунитет вырабатывается
через 3-4 недели
после прививки**

*Перед вакцинацией обязателен осмотр врача

**В рамках национального календаря в 2020 году используют высокоочищенные инактивированные противогриппозные вакцины «Совигрипп», «Флю-М»

Подробнее о вакцине «Совигрипп»

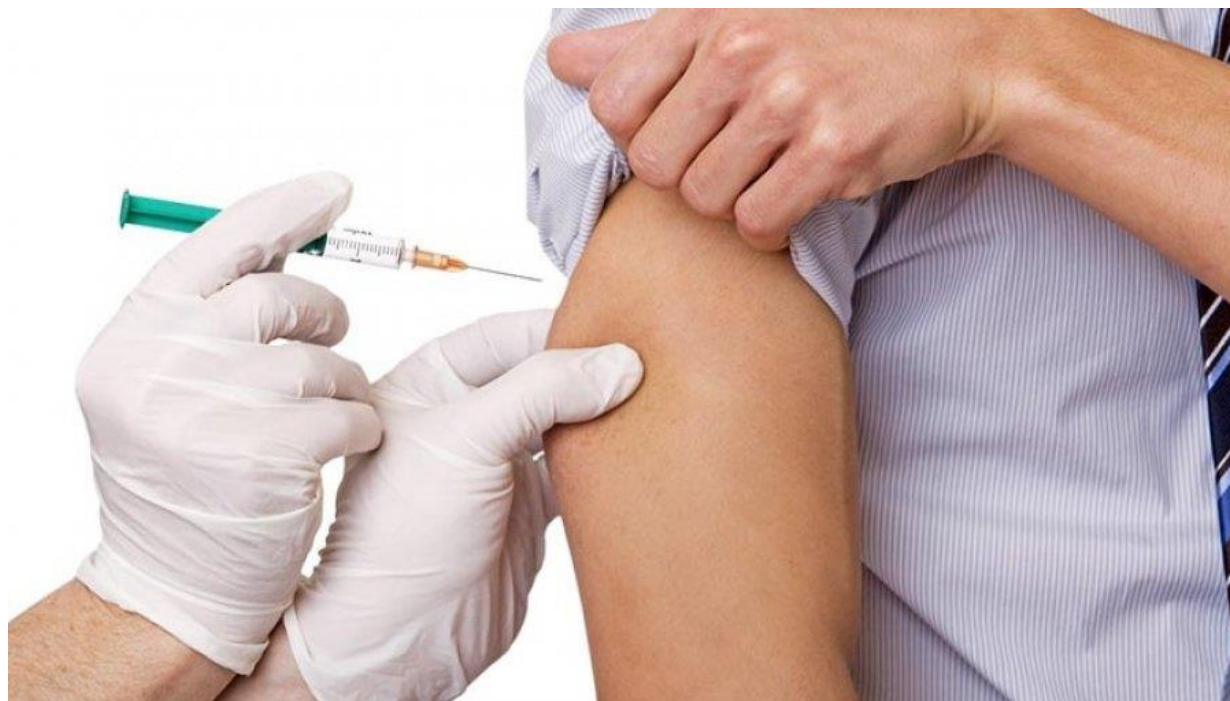
- Содержит высокоочищенные антигены вирусов гриппа типа А и В
- Содержит иммуномодулятор Совидон, активирующий иммунитет на борьбу с вирусом
- Имеет доказанную клиническими исследованиями безопасность
- Формирует устойчивый продолжительный иммунитет
- Показана детям с 6 месяцев, взрослым без ограничения, беременным женщинам во II – III триместре

Особенности вакцины «Флю-М»

- Содержит по 15 мкг каждого из 3-х подтипов антигенов вирусов гриппа А и В в соответствии с рекомендациями ВОЗ
- Российское производство ФГУП «СПбНИИВС» ФМБА России по стандартам GMP
- Не содержит формальдегид и адъювант
- Инактивированная расщеплённая вакцина
- Показана для людей в возрасте 18-60 лет

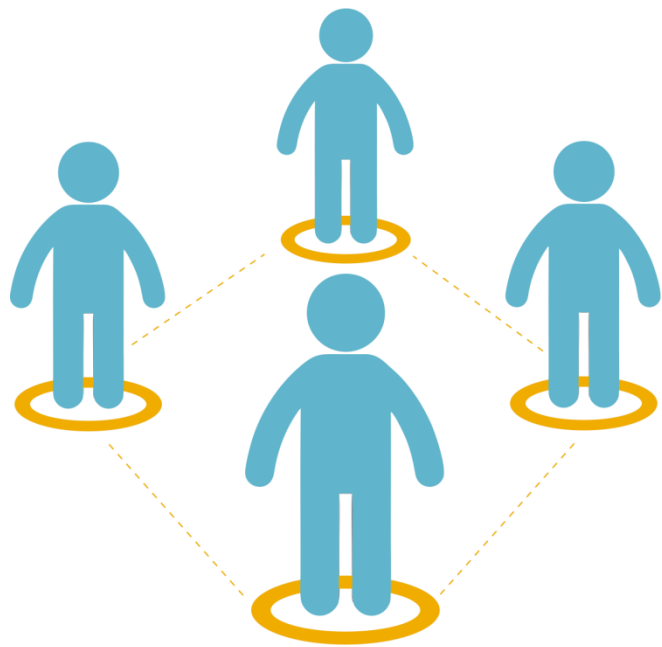
**В поликлиниках по месту прикрепления,
во всех образовательных учреждениях**

**ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА
ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО**



Почему вам необходима прививка против гриппа?

ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ



- Один заболевший может заразить до 40 здоровых людей
- Максимальная вероятность распространения заболевания в семье, коллективе

Почему вам необходима прививка против гриппа?

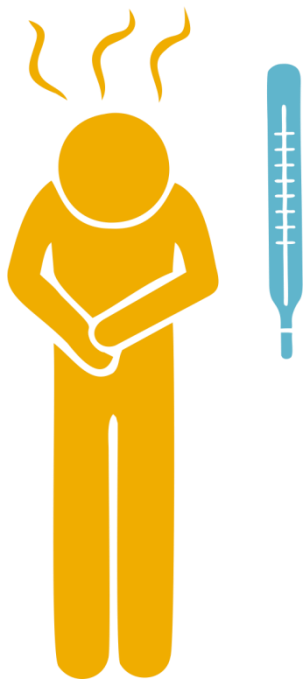
ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ



- ❑ Воспаление легких (пневмония)
- ❑ Воспаление бронхов (бронхит)
- ❑ Воспаление сердечной мышцы (миокардит)
- ❑ Воспаление среднего уха (отит)

Почему вам необходима прививка против гриппа?

В ГРУППЕ РИСКА – ЛЮДИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ:

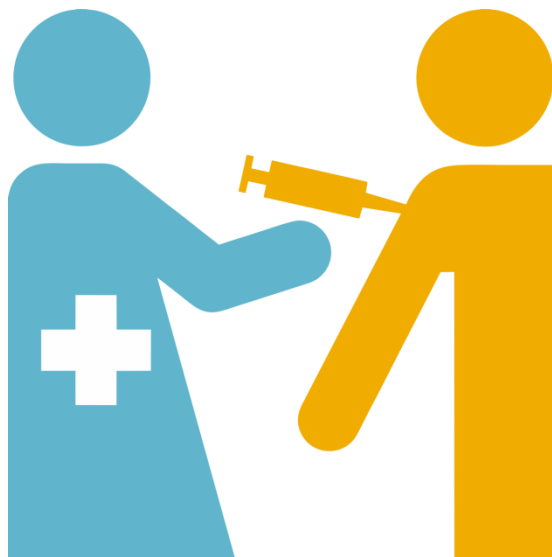


- сердечно-сосудистой системы
- органов дыхания
- эндокринной системы

У них особенно высок риск развития осложнений!

Почему вам необходима прививка против гриппа?

**У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕРОЯТНОСТЬ
ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА**



В случае заражения болезнь будет протекать в легкой форме без осложнений

Защити себя и близких – сделай прививку!



Благодарю за внимание!



Начальник отдела ОиПМвОГО врач-терапевт Шегай О.Р.

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26, телефон: (3822) 65-02-16

e-mail: cmp_tomsk@fastmail.com, сайт profilaktika.tomsk.ru