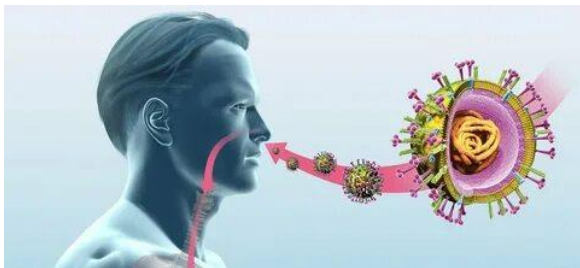


**До настоящего времени грипп остается наиболее массовой, повсеместно распространенной инфекцией, которая быстро распространяется, вызывая сезонные эпидемии.**

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в период эпидемического распространения гриппом заболевает каждый 3-5-й ребенок и 5-10-й взрослый.

Грипп – это острое вирусное инфекционное заболевание. Источник инфекции – больной гриппом человек.



Выделение вируса от больного происходит во время чихания, разговора, кашля (вот почему больному человеку необходимо пользоваться маской и соблюдать изоляцию). В большой концентрации вирус может находиться во взвешенном состоянии от несколько минут до нескольких часов. Затем, попадая на окружающие предметы (детские игрушки, посуду, белье, мебель) сохраняется до нескольких дней.

При развитии болезни наиболее заразным больной становится в первые 2-5 суток. В некоторых случаях этот период может удлиниться до 10-го дня болезни.

**Среди симптомов гриппа** – острое начало заболевания, повышение температуры тела до 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьезнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

### **Грипп опасен своими осложнениями:**

- 1) лёгочные (пневмония, бронхит). Пневмония – причина большинства смертельных случаев от гриппа;
- 2) со стороны ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- 3) со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- 4) со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, радикулоневриты).

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация (**вид специфической профилактики**), ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа

несравнимо выше (доказано 100%) всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в дополнение к вакцинации. Например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины», фитотерапии (чеснок, имбирь, женьшень и др.) и так далее.

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов – вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые также опасны для человека и могут явиться причиной заболевания ОРВИ.

Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать **меры неспецифической профилактики:**

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона (для выработки иммунитета необходимо не менее 2 недель).
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа после возвращения с улицы.

Регулярно проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

- Увлажняйте воздух в помещении.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

*Врач-терапевт, врач-физиотерапевт*

*Хвесковец Елена Михайловна*

Учреждение здравоохранения  
«29-я городская поликлиника»

[www.29gp.by](http://www.29gp.by)

# Профилактика ГРИППА



2023  
г. Минск