

Кому можно, а кому нельзя делать прививку от гриппа?

Вакцинация рекомендована всем группам населения, в особенности детям с 6 месяцев, беременным женщинам, людям, страдающим хроническими заболеваниями и представителям «групп профессионального риска» - учителям, медработникам, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Прививку против гриппа нельзя делать в период обострения хронических заболеваний, при острых лихорадочных состояниях, а также при аллергии на яичный белок.

Когда проводится вакцинация?



Прививку от гриппа следует делать как минимум за 3 недели до начала роста заболеваемости, а лучше всего – в августе-сентябре, в медицинском учреждении, после осмотра врача. Вакцину может ввести только специально обученный медицинский персонал.

Прививка от гриппа защитит ваш организм от наиболее опасных и тяжелых вирусов гриппа. Существует еще более 200 видов других вирусов, менее опасных для человека, но способных вызвать заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом наряду с вакцинацией рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания.
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку) в местах скопления людей.
- Регулярно тщательно мыть руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте.
- Промывать полость носа, особенно после улицы, общественного транспорта, а ребенку – после посещения детского образовательного учреждения.
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении.
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

Буклет создан на основе материалов, разработанных специалистами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Архангельской области», а также на основе публикаций Роспотребнадзора.



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru vk.com/zdorovie_29
Сайт: zdorovie29.ru facebook.com/29health
ok.ru/zdorovie29 twitter.com/zdorovie29



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
www.zdorovie29.ru



КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

и почему надо сделать прививку?

Наступление холодов влечет за собой резкое возрастание количества острых респираторных вирусных инфекций и гриппа.

Грипп - распространенная вирусная инфекция, возбудителем которой является вирус, отличающийся агрессивностью и высокой скоростью размножения. Заболеть гриппом может каждый человек, так как эта инфекция распространяется воздушно-капельным путем. За несколько часов после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, из-за чего бактерии беспрепятственно проникают в организм. Этим объясняется большое количество бактериальных осложнений на фоне гриппа.

Характерной особенностью вирусов гриппа является их способность к постоянному видоизменению - новые варианты появляются практически ежегодно.

Грипп опасен своими осложнениями:

- Легкие: пневмония, бронхит. Именно пневмония считается главной причиной смертельных исходов от гриппа.
- Верхние дыхательные пути: отит, синусит, ринит, трахеит.
- Нервная система: менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты.
- Сердечно-сосудистая система: перикардит, миокардит.
- Обострение имеющихся хронических заболеваний.

Характерные симптомы гриппа:

- Внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°C).
- Озноб, головная боль.
- Боль в мышцах, глазных яблоках.
- Общая слабость.
- Сухой кашель.



Чтобы не перепутать грипп с другими заболеваниями, необходимо обратиться к врачу, который поставит точный диагноз и назначит лечение.

Что делать при заболевании гриппом?

При первых симптомах заражения вирусом гриппа пациенту необходимо остаться дома и вызвать участкового врача, чтобы вовремя начать лечение и не заразить окружающих. Важно предупредить распространение инфекции, поэтому лучше изолировать заболевшего человека, оградив от близких контактов с другими людьми. Например, выделить ему отдельную комнату, а при уходе за ним использовать медицинскую маску. Помещение необходимо регулярно проветривать и проводить влажную уборку.



Родители ни в коем случае не должны отправлять заболевших детей в школу, детский сад или на мероприятия. Крайне важно соблюдать постельный режим, так как при гриппе усиливается нагрузка на иммунную, сердечно-сосудистую систему и на весь организм в целом.

Не стоит заниматься самолечением! Только врач может поставить точный диагноз и назначить лечение в зависимости от состояния и возраста заболевшего.

Кроме строгого соблюдения рекомендаций врача, пациенту необходимо обильное питье: морсы, минеральная вода, чай.

Как защитить себя от гриппа?

Наиболее эффективным средством против гриппа считается вакцинация. Попадая в организм, вакцина не вызывает заболевание, а способствует формированию иммунитета (защиты от вируса гриппа). Благодаря выработке защитных антител, она стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Прививка от гриппа гораздо эффективнее, чем профилактический прием медицинских препаратов в течение зимних месяцев: витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины». Именно вакцина обеспечивает защиту от тех вирусов гриппа, которые актуальны в текущем эпидемиологическом сезоне.