

* Гомельский государственный медицинский университет

* Профилактика гриппа

* Советы на каждый день



Грипп и другие острые респираторные инфекции являются одними из самых распространенных инфекций и составляют 95% от общего числа инфекционных заболеваний, встречающихся среди населения. На грипп в общей структуре острых респираторных инфекций приходится от 10 до 25% от общего числа заболеваний в зависимости от уровня эпидемии. Эпидемические подъемы заболеваемости гриппа обычно регистрируются в холодный период года.



К гриппу восприимчивы все люди, но, в первую очередь, заболевают дети, а потом взрослые. Эпидемический подъем заболеваемости продолжается в среднем 5-6 недель, но может удлиняться.

Различают несколько типов вируса, вызывающих грипп, и более 200 вирусов, являющихся причиной острых респираторных инфекций. В связи с этим человек может в разные периоды переболеть несколько раз разными формами заболеваний.

Для гриппа характерно острое начало — высокая температура, ломота в мышцах и суставах, выраженная слабость, сильная головная боль, особенно в глазных яблоках и надбровных дугах, поражение верхних дыхательных путей. Заразиться гриппом легко — при контакте с больным человеком. Вирусы гриппа с мельчайшими капельками слюны при кашле, чиханье и даже разговоре распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

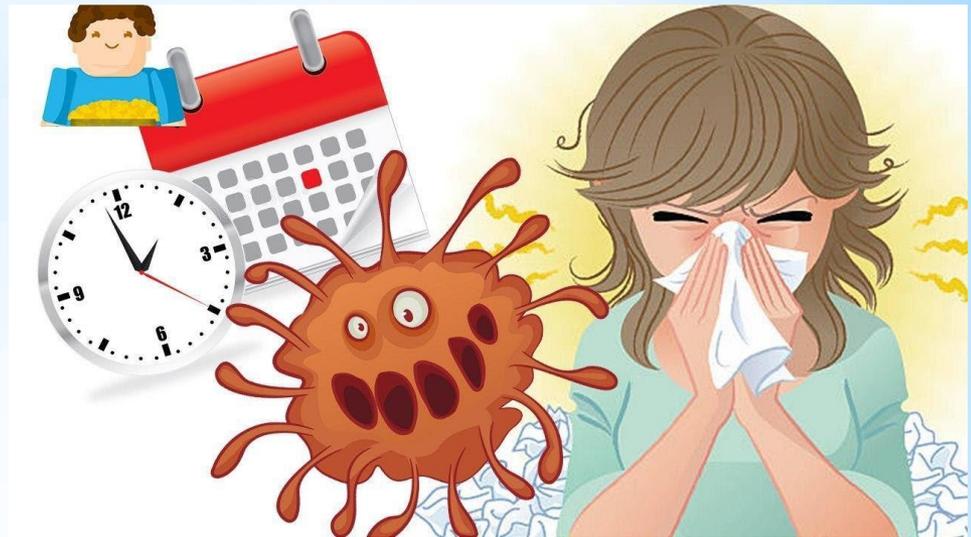
Эпидемический процесс гриппа в 2020-2021гг. по прогнозам будет носить умеренный характер.

По данным лабораторных исследований в области, как и в целом по Республике Беларусь, циркулируют варианты возбудителей, которые были активны и в прошлые годы.



Грипп опасен своими осложнениями, такими как миокардиты, пневмония, пиелонефрит, менингит, менингоэнцефалит, отит, бронхит и др.

Любая эпидемия гриппа, даже невысокой интенсивности, сопровождается наличием летальных исходов у наиболее ослабленных лиц, особенно в возрасте старше 65 лет и у детей до 1 года.



Одним из надежных средств борьбы с эпидемиями гриппа было и остается вакцинирование.

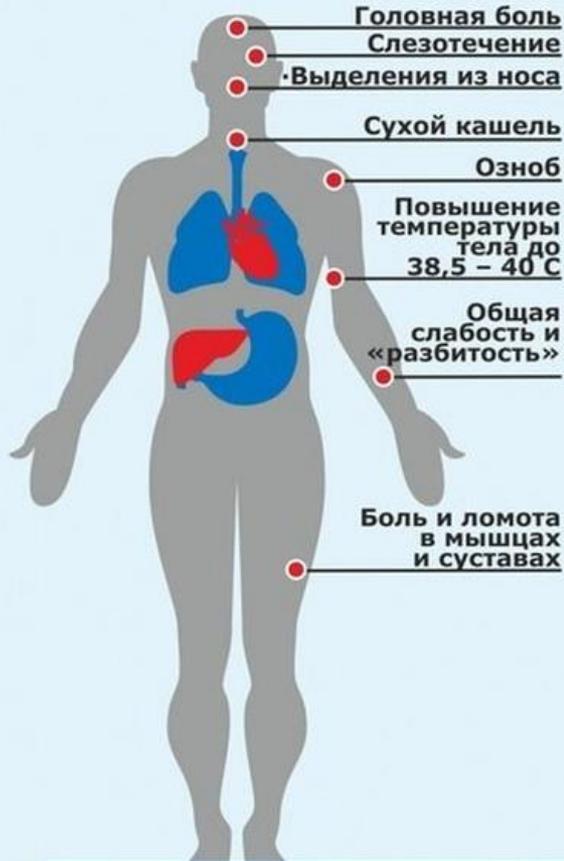
В первую очередь необходимо прививаться лицам из групп высокого риска последствий заболевания гриппом – страдающим хроническими заболеваниями, а также лицам из групп высокого риска заражения – работникам тех профессий, которые имеют постоянные и частые контакты с населением (*врачи, учителя, работники торговли, ЖКХ, транспорта и сферы обслуживания, милиции т.д.*).

Прививка снижает риск заболевания гриппом на 70–90%. В Республике Беларусь с 15 сентября стартует прививочная кампания против гриппа.

Также реже болеют люди, которые придают значение закаливанию, занимаются физкультурой и спортом, уделяют внимание своему здоровью и ведут активный образ жизни.

Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:

Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)



При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой маской



Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки



Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание



Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений



При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок



ВАКЦИНАЦИЯ.
Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций



Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые



Чего боится грипп?



ЗАКАЛИВАНИЕ



ПРИВИВКА



ВИТАМИН С



ЗОЖ

ЧИСТОТА



СОЛНЦЕ И СЕЖИЙ ВОЗДУХ



Здоровье не ВСЁ, но всё БЕЗ ЗДОРОВЬЯ – НИЧТО!

Сократ