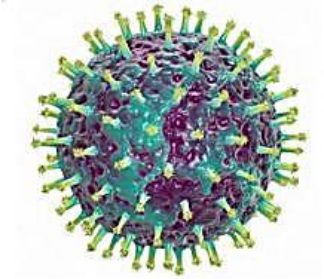
ПРИВЕЙТЕ ЗАЩИТУ ОТ ГРИППА!

Многие считают грипп «пустяком», мол, отлежусь недельку в постели, и ничего страшного. Причём немало и тех, кто во время гриппа не лечится, а ходит на работу. Между тем, грипп – это очень опасное заболевание, которое может привести к очень серьёзным осложнениям, вплоть до летального исхода.



ГРИПП — острое сезонное вирусное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Основной источник инфекции - больной человек. При этом восприимчивость людей к вирусам гриппа **абсолютная**!

Вирусы гриппа подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый из которых имеет свои штаммы. Это позволяет вирусу гриппа постоянно видоизменяется, поэтому ежегодно нам приходится сталкиваться с «обновленным» вирусом.

Типичная гриппозная инфекция начинается обычно с резкого подъёма температуры тела (до 38 °С — 40 °С), которая сопровождается обычными симптомами интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью и чувством усталости. Обычно гриппу присущи выраженное чувство сухости в носу и глотке, сухой, напряжённый кашель, сопровождающийся болью за грудиной. При гладком течении эти симптомы сохраняются 3-5 дней, и больной выздоравливает, но несколько дней сохраняется чувство выраженной усталости, особенно у пожилых больных. При тяжёлых формах гриппа могут присоединяться вторичные бактериальные инфекции, что может привести к развитию серьёзных осложнений, особенно у детей, пожилых и ослабленных больных.

Если у вас появились перечисленные выше симптомы, необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью! Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение, которое позволит избежать осложнений!

Обращаем Ваше внимание на то, что основной стратегией при лечении гриппа является ранняя **противовирусная терапия**: чем раньше будет начат прием противовирусных препаратов, тем меньше риск развития тяжелых форм заболевания и осложнений, которые при гриппе могут присоединяться уже в первые сутки болезни. Своевременно начатое лечение (в первые 48 часов клинических проявлений болезни) предотвращает распространение инфекции!

Внимание! Опасное заблуждение! Антибиотики бессильны против вирусной инфекции, так как их действие направлено на борьбу с заболеваниями бактериальной природы. Применение антибиотиков, когда в них нет необходимости, наносит серьезный вред здоровью, а также при неправильном приеме может привести к дальнейшей невосприимчивости бактерий к этим лекарствам.

ПРОФИЛАКТИКА.

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА и гриппа, и острых респираторных вирусных инфекций заключается в применении простых, но очень действенных, правил:

- старайтесь избегать массовых скоплений людей, близких контактов с больными людьми;
- увлажняйте воздух дома и на работе, чаще проветривайте помещение;
- чаще мойте руки с мылом или используйте для обработки рук спиртосодержащие средства очистки;

включайте в рацион питания природные фитонциды — чеснок и лук, употребляйте продукты богатые витамином С (цитрусовые, морсы из клюквы, смородины, брусники, настой шиповника и т.д.);

• старайтесь вести здоровый образ жизни, сохраняйте физическую активность;

• прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой) при чихании или кашле;

• если Вы оказались в помещении (пространстве) с больными людьми, используйте одноразовую маску для лица. При этом помните, что маску необходимо менять каждые 4 часа, только тогда ее применение будет эффективным!

• если Вы заболели гриппоподобным заболеванием, по возможности оставайтесь дома и максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Если Вам надо выйти из дома, используйте маску для лица.

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА – вакцинопрофилактика:

является самой надёжной защитой при эпидемиях гриппа, снижает распространение вирусов сезонного гриппа, а среди заболевших смягчает клиническую картину, сокращает длительность течения инфекции и предупреждает развитие тяжелых осложнений и летальных исходов.

Национальным календарем профилактических прививок определены **контингенты населения из групп риска**, для которых вакцинация против гриппа является **обязательной**. Это дети с 6 месяцев, школьники и студенты ВУЗов; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

В связи с постоянным видоизменением вируса гриппа невозможно один раз переболев, получить пожизненный иммунитет. Вот почему прививку против гриппа необходимо повторять **ежегодно осенью в предэпидемический по гриппу период**.

ВНИМАНИЕ! По информации департамента здравоохранения и фармации Ярославской области с 20.08.2018 **в городе началась бесплатная иммунизация населения против гриппа: взрослых – в поликлиниках по месту жительства (учебы, работы), детей – в образовательных учреждениях (детских садах, школах).** Иммунизация осуществляется вакциной «Совигрипп», которая хорошо себя зарекомендовала, она отечественного производства и борется с основными штаммами гриппа. Препарат последнего поколения с пониженным содержанием антигена, но с иммуномодулятором. «Совигрипп» легко переносится и повышает сопротивляемость организма не только к гриппу, но и к другим вирусным инфекциям. Противопоказание – аллергическая реакция на куриный белок. Вакцина широко применяется на территории Ярославской области и дает хороший иммунитет. После нее не зафиксировано ни одного осложнения.

Для проведения бесплатной вакцинации от гриппа необходимо обращаться **в поликлинику по месту жительства (прикрепления).**

Прививая себя и своих детей, Вы формируете защиту не только от заболеваемости гриппом, но и от последующих возможных тяжелых последствий!

Помните: чем больше людей в обществе охвачено прививками, тем безопаснее в нем жить!

Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!

Информация подготовлена специалистами департамента по социальной поддержке населения и охране труда мэрии города Ярославля с использованием официальной информации, размещенной на портале органов государственной власти Ярославской области