



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Осторожно, грипп!

**О**сень – пора простуд и вирусных заболеваний. В это время года организм, не привыкший еще к слякоти и холодному ветру, легко подвержен различным инфекциям. Плюс ко всему, у многих людей наблюдается подавленность, снижение работоспособности, общее снижение иммунитета и настроения, что само по себе, располагает к разного рода болезням. Именно поэтому осень – время позаботиться о своем здоровье, сделав профилактическую прививку против гриппа.

**Грипп** – острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С). Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций с воздушно-капельным путём передачи возбудителя.

**Выживаемость вируса гриппа** в условиях окружающей среды зависит от:

**температуры окружающей среды:** чем она выше, тем меньше срок существования вируса. При комнатной температуре вирус сохраняется в течении несколько часов, в условиях температуры холодильника устойчив около недели, поэтому не следует хранить остатки пищи больного;

**влажности воздуха** – в высохшем виде, в пыли вирус сохраняется до нескольких суток. Поэтому воздух в помещении необходимо увлажнять, а само помещение регулярно проветривать: это позволит снизить концентрацию вирусов в воздухе до 90%. Также следует предпочесть влажную уборку использованию пылесоса;

наличия источников ультрафиолета и озона, воздействие которых вызывает быструю гибель вирусов;  
материала поверхности: вирусы сохраняют жизнеспособность на бумаге до 12 часов, на металле или пластмассе – до 2 суток, на стекле – до 10 дней, на ткани (полотенцах, носовых платках) – до 11 дней. Поэтому у больного человека должны быть отдельная посуда и столовые приборы, которые необходимо мыть горячей водой, одноразовые носовые платки, полотенца, постельное белье и т.д.;

на кожных покровах возбудитель гриппа сохраняется до 15 часов.

Вирусы гриппа, попадая на слизистые оболочки дыхательных путей через невымытые руки, поручни в общественном транспорте, ручки корзин и тележек в супермаркетах, денежные купюры и монеты, дверные ручки в офисе, приводят к инфицированию

Различные дезинфицирующие средства губительно действуют на вирусы.

Грипп начинается внезапно и в случае неосложненного течения длится около недели.

**Основные симптомы:** повышение температуры тела до 38-40°С, общая слабость, повышенная потливость, головная боль, боли в мышцах и суставах, сухой кашель, заложенность носа, осиплость голоса. Тяжелые формы гриппа характеризуются острейшим началом, молниеносным течением и могут иметь летальный исход.

Тяжелое течение гриппа может привести к поражению сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, центральной нервной системы.

Распространенными **осложнениями** гриппа являются синуситы, бронхиты, отиты, обострение и усугубление хронических заболеваний.

**ВАКЦИНАЦИЯ** наиболее эффективный способ профилактики гриппа и его осложнений.

Прививка способствует выработке организмом защитных антител, предотвращающих размножение вирусов.

Прививку против гриппа следует делать до начала эпидемического подъема заболеваемости, иммунитет формируется в течении двух-трех недель.

Вакцинация защищает организм от заражения и предотвращает возможные осложнения, препятствует широкому распространению заболевания.

**Получить профилактическую прививку против гриппа можно в любой амбулаторно-поликлинической организации здравоохранения.**

**Защитите себя от гриппа – сделайте профилактическую прививку!**

Для предупреждения заболевания гриппом и вирусными инфекциями необходимо укреплять организм, соблюдать правила респираторного этикета: при кашле и чихании прикрывать рот и нос салфеткой или сгибом локтя, сразу выкидывать использованную салфетку в контейнер для мусора, обрабатывать и мыть руки.

**При появлении первых признаков заболевания** необходимо остаться дома, вызвать врача и строго выполнять его назначения.

