



Единый день здоровья

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



январь
2024 года

День профилактики гриппа и ОРИ

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

острые респираторные инфекции и грипп составляют 95 % всех инфекционных заболеваний в мире;

ежегодные эпидемии гриппа приводят к 3-5 миллионам случаев тяжелой болезни;

от сезонного гриппа ежегодно умирают до 650 000 человек;

большинство случаев смерти, связанных с гриппом, происходят среди людей в возрасте 65 лет и старше

К сведению:

7-9 человек из 10 привитых не заболеют гриппом.

1-3 человека из 10 привитых могут перенести грипп, но в легкой форме, без осложнений и летального исхода.

2-3 человека из 10 привитых не заболеют другими острыми респираторными инфекциями.

Острые респираторные инфекции (**ОРИ**) – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей, передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы. Наиболее часто встречающиеся симптомы ОРИ: покраснение слизистых ротоглотки, першение или боли в горле, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры чаще до небольших значений (не выше 38°C).

Грипп имеет отличные от других ОРИ клинические проявления, характе-

ризуется высокой температурой (38-40°C), выраженной общей интоксикацией, поражением дыхательных путей чаще в форме трахеита, и предрасполагает к частым осложнениям. У взрослого



человека грипп может привести к таким ослож-

нениям, как пневмония, миокардит, менингит или энцефалит, обострению хронических заболеваний легких и сердца. Среди возможных осложнений у детей – пневмония, средний отит и круп.

Как и все вирусные инфекции, грипп передается воздушно-капельным путем.

Во внешней среде вирус живет от 2 до 8 часов. Вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°C), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло).

Профилактика гриппа и ОРИ

Ведущая роль в профилактике гриппа принадлежит иммунизации современными вакцинами.

Прививка не защищает на 100 % от гриппа, но сводит к минимуму вероятность заболевания, возможность осложнений и облегчает течение болезни.

После введения вакцины защита от гриппа развивается в течение двух-трех недель и сохраняется около года – поэтому оптимальным временем для иммунизации является сентябрь-ноябрь.

В первую очередь, защита от гриппа важна для групп высокого риска развития постгриппозных осложнений: детей в возрасте от 6 месяцев до 3-х лет; детей от 3-х лет и взрослых с хроническими заболеваниями и иммунодефицитными состояниями; лиц в возрасте старше

65 лет; беременных женщин; высокого риска заражения гриппом: медицинских и фармацевтических работников; детей и взрослых, находящихся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания, а также посещающих детские дошкольные учреждения и школы.

Чтобы избежать распространения гриппа необходимо выполнять **профилактические мероприятия:**

избегать контакта с больными людьми;

стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;

при контакте с больным надевать маску;

мыть руки с мылом или обрабатывать антисептическими средствами для предотвращения распространения инфекции;

закрывать нос и рот во время кашля и чихания;

избегать мест большого скопления людей;

регулярно проветривать помещение;

не прикасаться руками к глазам, носу и рту;

вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированное богатое витаминами питание), что поможет организму бороться с инфекциями.

Если вы заболели: оставайтесь дома и вызовите врача;

соблюдайте постельный режим и максимально ограничьте контакты;

пользуйтесь индивидуальной посудой и одноразовыми носовыми платками, которые после использования утилизируйте.

Эти профилактические мероприятия позволят предотвратить распространение инфекции.