Федеральная служба по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

**УПРАВЛЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ
в ГАЛИЧСКОМ РАЙОНЕ**
Семашко ул., д. 13, г. Галич,
Костромская обл**.,** 157201,
телефон, факс (49437) 2-15-03
E-mail: galich@44.rospotrebnadzor.ru

«_14__» __02____2019г.
№_____286_____

На №_____от _____

Отделы образования
Управление образования

Грипп и его профилактика

Подсчитано, что в среднем ежегодно гриппом заболевает каждый десятый взрослый и каждый третий ребенок. При этом наряду с легкой и среднетяжелой формами, заканчивающимися выздоровлением, у части больных возникают осложнения, приводящие к летальному исходу. По данным всемирной организации здравоохранения, каждый год во время вспышек гриппа в мире заболевает около 15% населения, 250-500 тысяч из них умирают. У больных с сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологией органов дыхания в период эпидемии смертность в десятки раз выше, чем в группе здоровых людей.

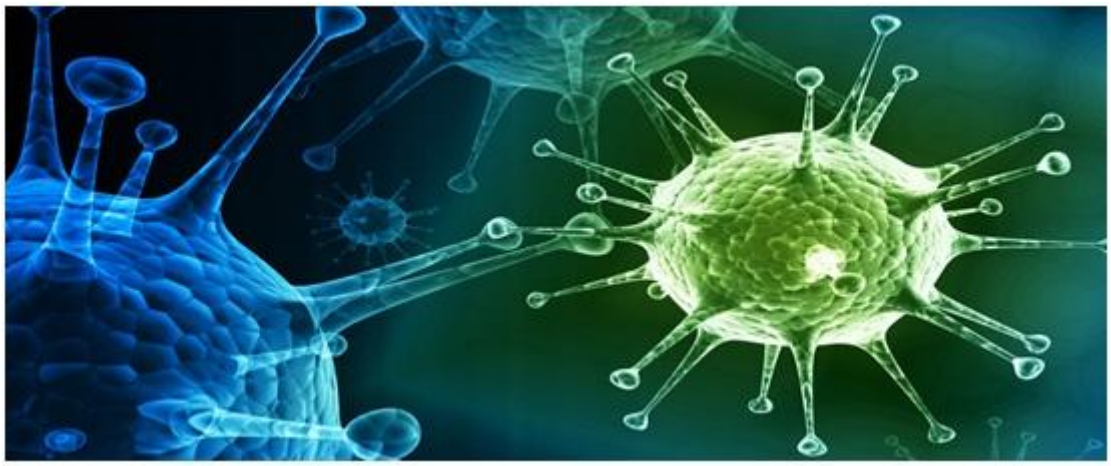
Вместе с тем осложнения после гриппа возникают не только у лиц, входящих в группу риска, но и у молодых, до того здоровых людей. Каждая вспышка гриппа наносит существенный ущерб здоровью населения и экономике соответствующего региона и страны.

Осложнения гриппа возникают у 10-15% заболевших, чаще в группе риска, к которой относятся пожилые люди старше 65 лет. В эту же группу относят беременных, пациентов с бронхиальной астмой и другими хроническими заболеваниями легких, сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, болезнями печени, почек.

Все осложнения гриппа можно разделить на две группы: состояния, непосредственно обусловленные действием вируса гриппа (например, вирусное поражение легких, отек головного мозга и т.д.), а также вторичные осложнения гриппа, к числу которых относится и декомпенсация сопутствующих хронических заболеваний (обострение бронхиальной астмы, хроническая обструктивная болезнь легких, хроническая сердечная недостаточность, заболевания печени, почек и т.д.).

Что же такое грипп?

Грипп – чрезвычайно заразная вирусная инфекция с воздушно-капельным и контактно-бытовым механизмами передачи.



Кто заболевает гриппом?

Восприимчивость населения к гриппу очень высока, во многом она зависит от степени изменения вирусов. При появлении нового варианта вируса население оказывается не защищенным. Заболевание очень быстро распространяется, особенно среди групп риска (детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями), резко возрастает угроза развития тяжелых форм инфекции и летальных исходов.

Как происходит заражение гриппом?

Источником гриппозной инфекции является больной человек, наиболее заразный в течение трех-пяти дней болезни. Массовому распространению гриппа способствуют больные легкими и стертыми формами заболевания, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. С частицами слизи из дыхательных путей при кашле, чихании и разговоре вирус может рассеиваться на несколько метров от больного.

В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

Возможна также передача инфекции через предметы домашнего обихода, соски, игрушки, белье.

После перенесенного гриппа формируется стойкий иммунитет к вирусу, который вызвал заболевание. Повторные заболевания обусловлены заражением вирусами новой разновидности.

Типичные симптомы гриппа:

· резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40 С), озноб;

· чувство разбитости;

· боли в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение;

· слабость и недомогание.

Больной ощущает затруднение носового дыхания. Отмечается также першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжелых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.

Как защитить себя от гриппа?

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Она осуществляется вакциной, содержащей актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

ВАКЦИНАЦИЯ рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям, начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется ***принимать меры неспецифической профилактики:***

· избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;

· после контакта с лицами, имеющими признаки простудного заболевания, в целях экстренной профилактики гриппа и ОРВИ применять капли интерферона в нос;

· сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;

· носить медицинскую маску (марлевую повязку):

· регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук;

· осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

· вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

Что делать, если Вы заболели гриппом?

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Именно он должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Рекомендуется обильное питье –горячий чай, клюквенный морс, щелочные минеральные воды(«Боржоми» с молоком и др.). Народные средства-напитки

из шиповника, липы, калины, малины с медом; прополис (пчелиный клей), пихтовое масло, чеснок с медом и др,

Большинство заболевших выздоравливают в течение 1-2 недель, но иногда течение гриппа и других острых респираторных инфекций может осложниться и закончиться крайне неблагоприятно.

Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ!

Начальник территориального отдела
управления Роспотребнадзора
по Костромской области в Галичском районе А.М.Волкова