

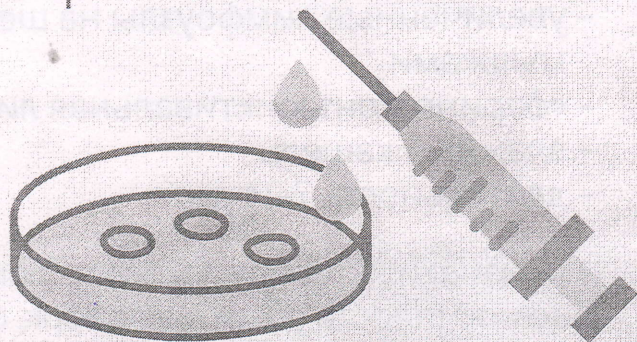
Вакцинация против гриппа

Сделай прививку – опереди инфекцию



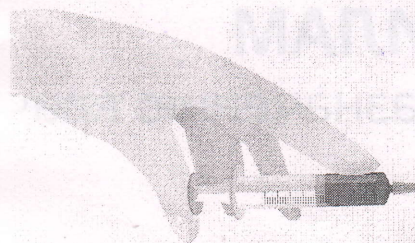
Появляется специфический иммунитет к вирусу, организм становится защищенным не только от заболевания, но и от его осложнений, так как последние чаще приводят к летальному исходу.

По статистике, 85% вакцинированных детей абсолютно устойчивы к вирусам гриппа, а те, которые, все-таки, заболели, переносят болезнь во много раз легче, в более короткие сроки и совсем без осложнений.



Прививка не вызывает гриппа, не содержит частицы вируса, не несет никакой угрозы организму.

Если вы боитесь уколов – всегда можно этого избежать. Сегодняшний момент существуют вакцины в виде назальных спреев, которые по эффективности не уступают инъекциям.



Современные вакцины против гриппа содержат один, а три возбудителя – для того, чтобы предотвратить заболевание и в первую, и во вторую волну эпидемии.

Вакцинация проводится бесплатно, за счет государства, или платно, но за счет работодателя. Затраты на прививки для последних, кстати, оказываются существенно ниже, чем расходы на оплату больничных листов своих работников.



Вакцина от гриппа способна сэкономить значительные средства, потраченные на лечение заболевших, и способствует быстрому восстановлению сил после него.

ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ



ПАРАГРИПП

- осипший голос
- "лающий" кашель
- невысокая температура
- длительность около 1,5 нед.

РЕСПИРАТОРНО-СИНЦИТИАЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ

- поражает мелкие бронхи и бронхиолы
- удушье (особенно на выдохе)
- сухие свистящие хрипы
- длительность - 2 и более нед.

АДЕНОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

- высокая температура
- увеличенные лимфоузлы на шее и под мышками
- «фарингоконъюнктивальная лихорадка»
- влажный кашель
- длительность 7-14 дн.

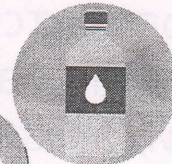
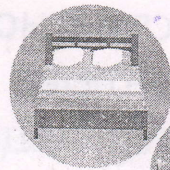
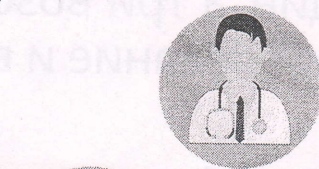
РИНОИНФЕКЦИЯ

- признаки катарального синдрома (заложенность носа, осиплость голоса, насморк, слезотечение)
- невысокая температура
- болезненные ощущения в переносице
- познabливание
- длительность - 1-2 нед.

БОРЬБА ПО ПРАВИЛАМ

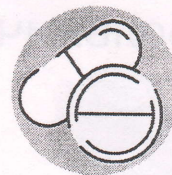
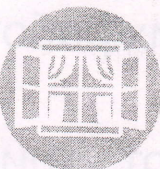
Принимай лекарства только по назначению врача

Соблюдай постельный режим



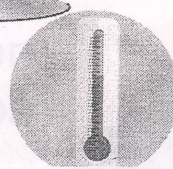
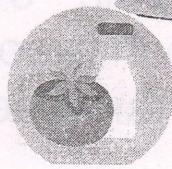
Пей не меньше жидкости

Проветривай комнату



Пей витамин

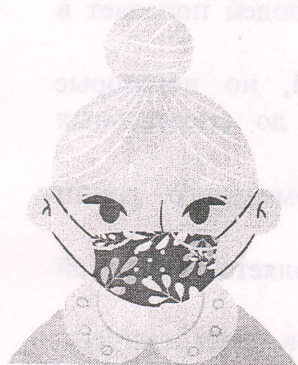
На время болезни перейди на растительно-молочную пищу



Не сбивай температуру лихорадка нормальная и не превышает

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Как передается коронавирус?



Воздушно-капельный путь (кашель и чихание)

Контактный путь (через прикосновения)

Какие симптомы и признаки коронавируса у человека?



Высокая температура



Боли в мышцах



Затрудненное дыхание



Головная боль

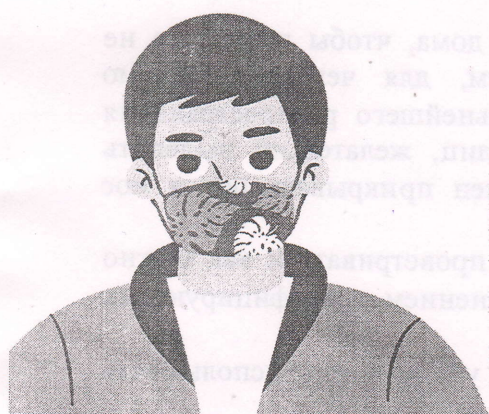


Чихание, кашель и заложенность носа



Возможна тошнота и диарея

Оставайтесь дома и обратитесь к врачу, если:



У вас есть признаки заболевания

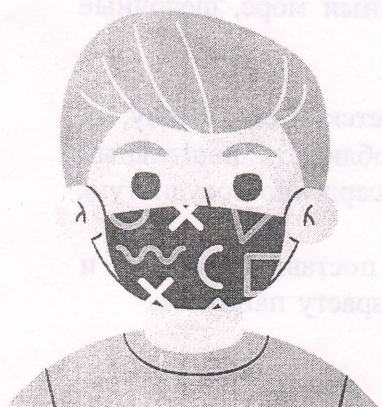


Вы контактировали с заразившимся COVID-19

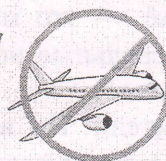


Вернулись из страны, где идет вспышка болезни

Профилактика коронавируса:



Мойте руки с мылом/дезинфицирующим средством



Отмените поездки



Избегайте больших скоплений людей



Используйте индивидуальную защиту



Не трогайте лицо руками

Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату. При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

При температуре 38 — 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Правила профилактики гриппа:

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) представила рекомендации по составу вакцин против гриппа на эпидемический сезон 2020–2021 годов для Северного полушария.

В сезоне 2020-2021 годов ВОЗ предложила использовать квадριвалентные вакцины, содержащие четыре штамма вируса гриппа:

- A/Guangdong-Maonan/SWL1536/ 2019(H1N1)pdm09;
- A/Hong Kong/2671/2019 (H3N2);
- B/Washington/02/2019 (B/Victoria lineage);
- B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage).

Из всего перечня только штамм B/Phuket входил в состав вакцины и в прошлом, и позапрошлом году. Остальные - новые.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период с сентября по ноябрь. Важно, чтобы иммунитет после проведенной прививки от гриппа успел сформироваться до начала эпидемического подъема заболеваемости.

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