

# ИНФОРМАЦИОННАЯ АКЦИЯ



Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья  
и отдела эпидемиологии



Обратите  
внимание:

27-31 января 2020 года

## Профилактика гриппа и ОРИ

**Острые респираторные инфекции (ОРИ)** – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синтициальный вирус, аденовирусы, метапневмовирус и т.д.), передаются воздушно-капельным путем и характеризуются

повышением температуры тела чаще не выше 38°C. Из всей совокупности острых респираторных вирусных инфекций особняком выделяется грипп, который имеет отличные от других ОРИ клинические проявления и предрасполагает к развитию осложнений.

**Грипп** – острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом гриппа, характеризующаяся высокой температурой (38-40°C), выраженной общей интоксикацией и поражением дыхательных путей чаще в форме трахеита. Инкубационный период (т.е. время от момента заражения до появления первых признаков заболевания) при сезонном гриппе составляет от нескольких часов до двух суток.

Для гриппа характерно острое начало с озноба, повышения температуры до максимальных значений уже в первые сутки болезни

и общих явлений интоксикации (выраженной слабости, разбитости, головной боли в лобных областях, ломоты в мышцах, костях, суставах, боли в глазных яблоках, светобоязни, слезотечения и т.д.). Через несколько часов присоединяются признаки поражения дыхательных путей чаще в виде заложенности носа или слабо выраженного насморка, першения в горле, мучительного сухого кашля, боли за грудиной и по ходу трахеи, осиплого голоса. У большинства больных гриппом полное выздоровление наступает через 7-10 дней.

У взрослого человека грипп может привести к таким **осложнениям**, как пневмония, миокардит, менингит или энцефалит, обострению хронических заболеваний легких и сердца. Среди возможных осложнений у детей – пневмония, средний отит и круп.



острым поражением дыхательной системы человека. Наиболее часто встречающиеся **симптомы** ОРИ: покраснение слизистых верхних дыхательных путей, першение или боли в горле, особенно при глотании, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повы-

## Как защитить себя от гриппа и ОРИ?

Лучшей и эффективной защитой от гриппа является **вакцинация**. Ее преимущества очевидны: строгая специфичность вакцин к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа. Иммунизация значительно превышает эффективность неспецифических средств профилактики.

Все разрешенные к применению вакцины безопасны и проходят контроль качества.

Для предупреждения заболевания ОРИ и гриппом необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте

режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Находясь в закрытом помещении, чаще его проветривайте. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться.

Укреплению организма способствует правильное питание: включение в рацион продуктов, содержащих витамины А, С, цинк и кальция (цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.).

Необходимо соблюдать «респираторный этикет».

Избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми. Если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.

Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом, особенно в случае прикосновения ко рту и носу.

При первых признаках заболевания обращаться к врачу.

- история гриппа насчитывает несколько десятков веков;

- первые упоминания о гриппе были сделаны еще в 412 году до н.э. Гиппократом;

- в течение двух тысячелетий вирус гриппа неоднократно вызывал эпидемии и пандемии, унесившие жизни сотен тысяч и миллионов людей;

- печально известная «испанка» в 1918-1920 гг. по самым скромным подсчетам забрала более 20 млн. жизней.

К сведению:

### О ПРОТИВОГРИППОЗНЫХ ВАКЦИНАХ

- Наблюдение за распространением вируса гриппа и его видоизменением осуществляют международные референс-центры и национальные референс-лаборатории ВОЗ. На основании полученной информации ежегодно эксперты ВОЗ формируют рекомендации по составу гриппозных вакцин.

- Статистика последних 20 лет свидетельствует, что те варианты вирусов гриппа, которые были рекомендованы ВОЗ для включения в состав вакцин, совпадали более чем в 90% случаев (в отдельные годы отмечались расхождения по одному из 3-х вариантов, входящих в состав вакцины).

- Вакцины различных производителей не отличаются по входящим в их состав вариантам вирусов гриппа.