

*Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Тульской области*

Г Р И П П
и его профилактика
(ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ)

г. Тула

Грипп - мощная инфекция, поражающая большое количество людей за относительно короткое время. По скорости распространения ни одна инфекция не может с ним сравниться. Ежегодно в Тульской области регистрируется от 250 до 300 тысяч случаев заболеваний гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), т.е. переболевает каждый пятый житель области. Велик и экономический ущерб от этих массовых заболеваний. Каждый год в мире от гриппа и ОРВИ умирают около 5 млн. человек.

Основные места распространения инфекции – это места массового скопления населения: **пассажирский транспорт, вокзалы, поликлиники, школы, детские сады, торговые центры, зрелищные учреждения и т.д.**

Характеристика заболевания

Подвержены заболеванию люди всех возрастов, но особенно **дети, лица пожилого возраста** и те, кто страдает **тяжелыми хроническими заболеваниями**.

Заболевание сопровождается **высокой температурой, кашлем, насморком, слезотечением, появлением головных и мышечных болей, но самое опасное – это осложнения со стороны различных органов и систем**. Не случайно эпидемии и даже слабые сезонные вспышки сопровождаются ростом обострений сердечных и легочных заболеваний и иногда приводят к смертельным исходам.

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Передача вируса осуществляется через воздух при разговоре, кашле, чихании. Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Чем выше концентрация вируса в помещении, тем больше шансов заразиться.

Размножается вирус в верхних дыхательных путях и уже через 24-48 часов у заболевшего отмечаются катаральные явления с момента появления первых клинических симптомов **больной остается заразным в среднем 5 дней**. Нередко больные люди продолжают работать, пользуются общественным транспортом, являясь при этом источником инфекции. Такое поведение приносит вред не только больному, но и окружающим людям.

Как защитить себя от гриппа

В борьбе с гриппом решающее значение имеет **вакцинация**, поскольку она не только резко снижает уровень заболеваемости, но и значительно смягчает течение инфекции, предупреждает возникновение тяжелых осложнений и смертельных исходов.

Прививку против гриппа необходимо проводить осенью, до начала гриппозного сезона, лучший период – сентябрь, ноябрь. В среднем для выработки иммунитета требуется 2-3 недели, а ослабленным людям 1-1,5 месяцев.

Прививки от гриппа делаются ежегодно. Это связано с несколькими причинами. Во-первых, сформировавшийся после вакцинации иммунитет сохраняется на защитном уровне в течение года. Во-вторых, вирусы гриппа очень изменчивы по своей генетической структуре, поэтому вакцины во всех странах готовятся ежегодно на основе тех вариантов вирусов, которые будут циркулировать среди населения. Рекомендуемые для состава вакцин варианты вирусов гриппа определяет Всемирная организация здравоохранения.

В соответствии с законодательством в нашей стране вакцинация детей до 18 лет, отдельных контингентов взрослого населения (медработники, педагоги, работники транспорта, коммунальной сферы и другие), лиц старше 60 лет осуществляется за счет средств федерального бюджета. Другим категориям граждан прививки проводятся за счет средств предприятий, организаций, областного бюджета, а также личных средств граждан.

В настоящее время населению предлагается широкий ассортимент вакцин, которые зарегистрированы в России. Все вакцины безопасны и высокоэффективны.

Важное значение в профилактике гриппа и других острых респираторных инфекций имеют и неспецифические средства, к которым относятся: прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой, недопущение переохлаждения организма, полноценное витаминизированное питание, отказ от курения и алкоголя. В помещениях, где находятся люди, необходимо обеспечить

оптимальный температурный режим, своевременно проветривать и проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств.

Помните - профилактика всегда дешевле лечения и позаботиться о ней стоит заранее.