

# ПРОФИЛАКТИКА Гриппа и ОРВИ



Ежегодно в осенне-зимний период активизируется циркуляция вирусов гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), которые быстро передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем - через капельки слюны, выделяемые при разговоре, чихании или кашле, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот во время чихания и кашля.

## **Симптомы гриппа:**

- грипп начинается остро, с резкого поднятия температуры (до 38 °С — 40 °С), головной боли и ломоты в мышцах;
- в первые сутки, при гриппе, выделений из носа, как правило, нет, напротив, есть выраженное чувство сухости в носу и глотке;
- на вторые сутки может присоединиться кашель, чаще сухой, напряжённый, сопровождающийся болью за грудиной. Возможен кашель с отхождением мокроты.

Особенно опасен грипп для лиц, страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сахарным диабетом, ожирением. Заболевание гриппом у таких людей может привести к тяжелым осложнениям.

Заболевание гриппом детей способствует формированию хронической бронхолегочной патологии, предрасполагает к появлению гайморитов, тонзиллитов, отитов; формирует аллергическую патологию, может быть причиной задержки психомоторного и физического развития, провоцирует заболевания сердца и сосудов.

Специфической мерой профилактики гриппа является **вакцинация**, своевременное проведение которой значительно снижает риск заболеваемости гриппом, предупреждает развитие осложнений, смертельных исходов.

## **Симптомы ОРВИ**

Так как при ОРВИ первично поражается носоглотка, основными симптомами являются насморк или заложенность носа, чихание или кашель.

Вирус быстро размножается, «прорывает» иммунную защиту и, поступая в кровь, вызывает повышение температуры тела, першение или болезненность горла, слабость и потерю аппетита.

## **Вирусы гриппа и ОРВИ заразны!**

Заболевшие взрослые и дети должны оставаться дома - не ходить на работу, не посещать дошкольные и образовательные учреждения, так как являются источником

инфекции и могут заразить других. Необходимо обратиться за медицинской помощью, не заниматься самолечением.

# Меры профилактики



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

---

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Хабаровском крае»  
г. Хабаровск, ул. Владивостокская 9.