



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ



ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо
- Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- 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).

** 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.*



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИ КОНСУЛЬТАЦИОННЬИ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ
РАСТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВКУ
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЬИ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ
ПОМЕЩЕНИЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ

ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)

Постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель. Специфической вакцины от простуды не существует.

СИМПТОМЫ ГРИППА

Внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40° С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носовых ходов, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможны тошнота, рвота, диарея. При появлении первых симптомов заболевания – оставайтесь дома и вызовите врача. Самолечение недопустимо.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О ПРОФИЛАКТИКЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ГРИППА

Грипп относится к группе острых респираторных вирусных инфекций, но выделяется как особая инфекция, которая может вызвать серьезные и опасные осложнения. Осложнения при гриппе возникают довольно часто, при этом они могут быть отсроченными характер и проявляться только через некоторое время, когда человек уже забыл о перенесенной инфекции. Грипп характеризуется поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также частым нарушением деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Источником инфекции является инфицированный человек с клиническими симптомами или бессимптомный носитель вируса гриппа. Важную роль в передаче инфекции играют больные с лёгкой или стертой формой, переносящие заболевание «на ногах».

КАКИЕ ОРГАНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОРАЖАЕТ ВИРУС ГРИППА

Наиболее часто встречаются осложнения со стороны дыхательной системы, на втором месте органы сердечно-сосудистой системы и органы кроветворения, также встречаются осложнения со стороны нервной и мочеполовой систем. Для кого особенно опасны осложнения гриппа? В группе риска по неблагоприятному исходу заболевания находятся дети до года и взрослые старше 60 лет, а также пациенты с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, у которых возможен летальный исход из-за осложнений ранее имевшихся заболеваний.

ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА Делятся на две группы:
1. Связанные непосредственно с действием вируса гриппа.

К ним относят вирусную пневмонию, так называемый респираторный дистресс-синдром – быстро распространяющееся тяжелое поражение лёгких, геморрагический сепсис, менингит, менингоэнцефалит, миокардит, инфекционно-токсический шок. Острый

респираторный дистресс-синдром проявляется резким нарушением функции лёгких с доказательной недостаточностью, нередко несовместимой с жизнью.

2. Возникшие в результате присоединения бактериальной инфекции.

Из них наиболее опасное и частое осложнение – это пневмония, развивающаяся при присоединении бактерий к изначально вирусному процессу. Бактериальные агенты, наиболее часто вызывающие вторичную пневмонию, – это пневмококки и стафилококки. Такие пневмонии развиваются в конце первой – начале второй недели заболевания. К этому времени вирус гриппа может уже не определяться. Но возможна вирусно-бактериальная ассоциация. Такие пневмонии протекают наиболее тяжело и с трудом поддаются лечению. Не менее опасными осложнениями являются отит, синусит, отомононфрит, гнойный менингит, сепсис. Токсическое поражение сердечной мышцы, как осложнение гриппа может развиться в любом возрасте, особенно опасно для пожилых людей. Это осложнение сопровождается нарастающим сердечной недостаточностью, что быстро приводит к ухудшению состояния у пациентов, появлению

отёков, одышки, сердцебиений при ранее привычных физических нагрузках. Поражение центральной нервной системы проявляется менингеальным синдромом со спутанным сознанием, сильной головной болью, заострением на сонномощице затылочных мышц, рвотой. О поражении периферической нервной системы свидетельствуют радикулярные (начинающиеся в области того или другого отдела позвоночника и распространяющиеся по ходу нервов волокна на ногу, руку, другие отдалы) и другие неврологические боли, которые могут беспокоить в любых отделах за счёт поражения тех или иных участков нервных волокон. При развитии отёка мозга, геморрагического энцефалита у больного наблюдаются судороги, расстройство сознания. Такие осложнения нередко приводят к смерти вследствие остановки дыхания.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Единственным надёжным средством профилактики гриппа является вакцинация. Оптимальным временем проведения вакцинации против гриппа является период с сентября по ноябрь.

ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ

Если по каким-либо причинам вакцинацию провести не удалось, строжайшим образом соблюдайте правила личной гигиены, во время подъёма уровня заболеваемости гриппом старайтесь не посещать общественных мест, не контактируйте с заболевшими. В случае, если посещения магазинов, лечебно-профилактических и других учреждений, в транспорте обязательно используйте защитные маски или респираторы. В случае подозрения у себя вирусной инфекции незамедлительно обратитесь к врачу. Не пренебрегайте лечением, которое вам назначит врач, своевременно принимайте назначенные лекарственные средства. Обязательным пунктом в профилактике развития осложнений является соблюдение постельного режима во время болезни.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ И ГРИППА

Предстоящий эпидемиологический сезон ОРВИ и гриппа будет развиваться в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции. Кроме того, по прогнозу ВОЗ во всем мире будут циркулировать новые штаммы гриппа, поэтому профилактика респираторных заболеваний особенно актуальна. Роспотребнадзор напоминает, что наиболее эффективной мерой профилактики заболеваний является вакцинация.

КАКИЕ БЫВАЮТ ВИРУСЫ?

Сегодня известно более 200 видов респираторных вирусов. Наиболее распространенными являются риновирусы — основные возбудители насморка, который часто называют «болезнью ста носовых платков». Парегрипп наиболее опасен для маленьких детей, так как является основной причиной ложного крупа. Кроме этого еще существуют: аденовирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, метапневмовирусы, бокавирусы, сезонные ранее известные коронавирусы.

До 2000-х годов коронавирусы были достаточно безобидными респираторными вирусами, которые дрейфовали в общей циркуляции, вызывая чаще всего ОРВИ с легким течением. За 20 лет произошло две эпидемических вспышки, связанных с коронавирусами. В 2002 году зафиксирована вспышка атипичной пневмонии, вызванной SARS-CoV и в 2012 — вспышка ближневосточного респираторного синдрома, вызванного MERS-CoV. Заболеваемость ближневосточным респираторным синдромом сохраняется в ряде стран и сейчас. Однако, в России до сих пор ни одного случая не было зарегистрировано.



ЧЕМ ОДИН ВИРУС ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГОГО?

Респираторные вирусы не случайно объединяются в одну группу, поскольку клинические проявления у них схожи. Исключение составляют именно грипп и SARS-CoV-2 из-за особенностей вызываемых ими поражений легких и других органов.

Часто к ОРВИ относятся достаточно легкомыслимо, считая ее обычной простудой, которая «сама пройдет». Но возбудители ОРВИ заметно отличаются и по тяжести заболевания, и по возможным осложнениям. Установить, какой из вирусов стал причиной заболевания, можно только при проведении лабораторного тестирования мазков из носа и зева. Наиболее распространенный — это метод полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Исследование позволит не только поставить точный диагноз, но также назначить правильное лечение. Для гриппа существует специфическая противовирусная терапия, которую необходимо начать как можно раньше. Кроме того, исследование позволит избежать столь распространенной ошибки, как необоснованное применение антибактериальной терапии. Самостоятельно определить природу заболевания невозможно, необходимо обращаться к врачу.



НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ?

Чтобы оставаться здоровым важно правильно и полноценно питаться. Основные витамины и микроэлементы человек должен получать из продуктов питания. Дополнительный прием витаминов обоснован в том случае, когда имеется лабораторно подтвержденный дефицит того или иного нутриента. Поэтому прежде чем покупать поливитамины, стоит пересмотреть свой рацион и разнообразить его сезонными овощами, фруктами, зеленью, рыбой, цельнозерновыми крупами, нерафинированным растительным маслом.



ПОЧЕМУ ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА — САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО?

Вакцинация — эффективное средство профилактики гриппа. Каждый год создается новая вакцина, в которую включены те штаммы, циркуляция которых ожидается в предстоящем эпидемиологическом сезоне. Изучением этих вирусов занимается Глобальная система надзора за гриппом, действующая под эгидой ВОЗ. В 114 странах мира, а их число входит и Россия, существуют Национальные центры по гриппу, которые занимаются сбором и изучением информации в своей стране. Ученые выделяют из проб вирус, изучают его генетические и антигенные свойства. Но, несмотря на сделанную прививку, чтобы не заразиться другим возбудителем респираторных инфекций, необходимо носить защитные маски, соблюдать санитарно-гигиенические рекомендации (мытьё рук, использование дезинфицирующих средств) и социальную дистанцию. После контактов с вероятно больными нужно умыть лицо и руки, прополоскать горло и промыть нос солевым изотоническим раствором или питьевой водой, не забыть про маску, заменить маску.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ COVID-19, ОРВИ И ГРИППА

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ОРВИ	ГРИПП
Повышенная температуры	часто	редко	часто
Усталость	часто	иногда	часто
Кашель	часто(сухой)	иногда	часто
Чихание	нет	часто	часто
Потеря обоняния	часто	иногда	иногда
Боль в суставах (ломота)	часто	иногда	часто
Насморк	иногда	часто	редко
Боль в горле	иногда	часто	редко
Диарея	иногда	нет	редко
Головная боль	часто	иногда	часто
Одышка	иногда	нет	иногда
Искажение вкуса	часто	нет	нет
Заложенность ушей	редко	редко	редко

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

В период сезонного обострения респираторных заболеваний, а также в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции Роспотребнадзор напоминает о вакцинации против гриппа.

КАКИЕ ЦЕЛИ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА?

Главная цель вакцинации против гриппа — защитить людей от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемий гриппа. Важно понимать, что, вакцинируя население, врач спасает жизни тем, кто рискует умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди, также те, кто страдает хроническими заболеваниями, и особенно люди с иммунодефицитными состояниями.

Грипп часто протекает достаточно тяжело, особенно в группах риска, и нередко сопровождается различными осложнениями.

Вирус гриппа распространяется очень быстро. Если большинство людей привито, у меньшинства, тех, кто не привит по тем или иным причинам, шансы заразиться минимальны. И именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространяться вирусу.

ЧТО ВХОДИТ В СОСТАВ ВАКЦИНЫ ПРОТИВ ГРИППА?

Вакцина против гриппа защищает от штаммов вирусов гриппа, которые, по прогнозам эпидемиологов, будут наиболее распространены в предстоящем сезоне. Традиционные вакцины против гриппа («тривалентные» вакцины) предназначены для защиты от трех вирусов гриппа:

- вируса гриппа А (H1N1),
- вируса гриппа А (H3N2),
- вируса гриппа В

Существуют также вакцины, предназначенные для защиты от четырех вирусов гриппа («четыревалентные» вакцины). Они защищают от тех же вирусов, что и тривалентная вакцина, но дополнительно содержат антигены еще одного вероятного штамма вируса гриппа В.

В сезоне 2021-2022 годов ВОЗ рекомендует включать в состав **тривалентной вакцины следующие штаммы вирусов гриппа:**
A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09,
A/Cambodia/6082636/2020 (H3N2),
B/Washington/02/2019,
B/Phuket/3073/2013 (последний - для четырехвалентной вакцины).

Первые три штамма рекомендуются для включения в тривалентные противогриппозные вакцины, а последний является рекомендуемым дополнительным штаммом для четырехвалентных противогриппозных вакцин.

ЗАЧЕМ ДЕЛАТЬ ПРИВВКУ КАЖДЫЙ ГОД?

Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа. В связи с этим состав вакцин обновляется по мере необходимости на основании сведений о циркулирующих в Южном полушарии штаммах и прогнозов по их распространению, чтобы иммунитет соответствовал изменяющемуся вирусу гриппа.

ТРИ ГОДА НАЗАД МНЕ СДЕЛАЛИ ВАКЦИНУ ПРОТИВ ГРИППА, А В ПРОШЛОМ ГОДУ Я СЕРЬЕЗНО ЗАБОЛЕЛ И МНЕ БЫЛ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ ГРИПП. О ЧЕМ ТО ГОВОРИТ?

Этот факт подтверждает необходимость проведения вакцинации против гриппа ежегодно. Во-первых, штаммы вирусов меняются очень быстро. Во-вторых — иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени. В вашем случае вакцинация тривалентной вакциной никакой защиты для организма не обеспечивает.

МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ОТ ВАКЦИНЫ?

Заболевть гриппом от вакцины невозможно. Некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторые время после вакцинации. Такая реакция встречается не часто, она представляет собой ожидаемый вариант реакции организма на вакцину. Может беспокоить слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции. В большинстве случаев эти симптомы отмечаются в течение не более 3 дней после введения препарата, проходят самостоятельно без приема каких-либо препаратов.

Такая реакция может сигнализировать о том, что организм приступил в борьбу с введенными вирусными частицами и в данный момент происходит выработка антител. Таким образом, иммунная система готовит защиту организма от вирусов гриппа.

ВАЖНО! Даже если вы оказались среди тех, кто прекрасно себя чувствует после введения вакцины, - это не означает, что ваша иммунная система не реагирует или вакцина против гриппа не работает.

ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ ПРИВВКУ ПРОТИВ ГРИППА, ЗАБОЛЕЮ ЛИ Я ГРИППОМ?

Даже если вы заболеете гриппом, будучи привитым против гриппа — вы скорее всего перенесете заболевание в легкой форме, без осложнений и быстро выздоровеете, с этой целью и проводится вакцинация. Вакцина практически исключает тяжелое течение гриппа и летальные исходы. Вакцины против гриппа безопасны.

ЗАЩИТИТЕ ОТ ГРИППА СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

