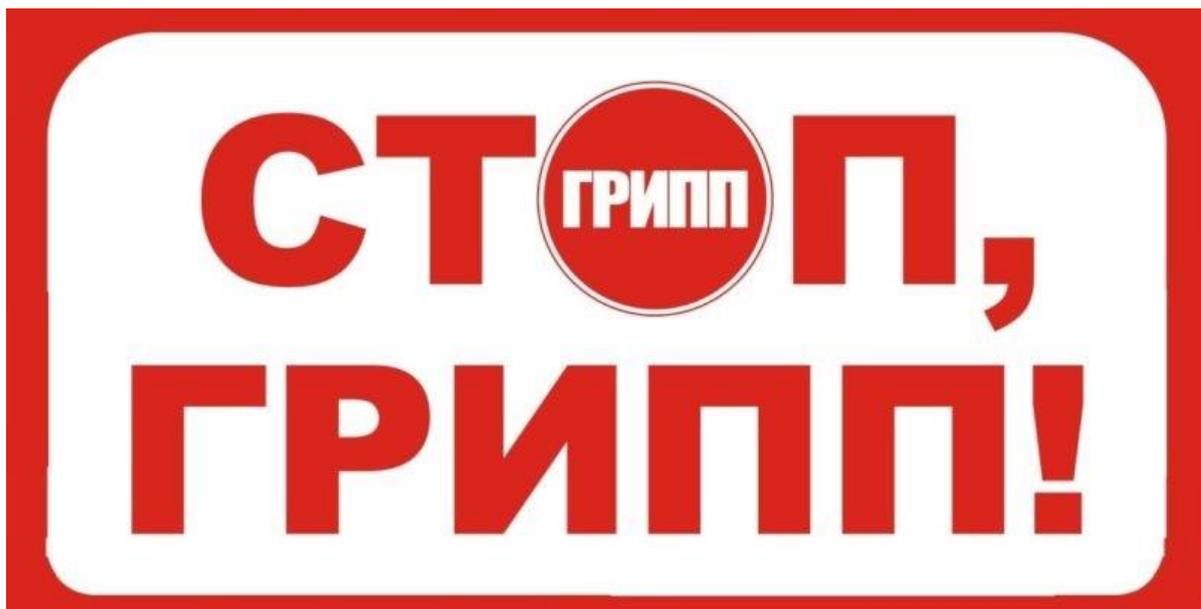


Профилактика гриппа



Грипп – реальная угроза для здоровья и жизни! Риск заболеть гриппом есть у каждого человека. Даже самые закаленные люди не в силах противостоять постоянно изменяющемуся вирусу.

Вакцинация против гриппа надежна, безопасна, выгодна



ПОЛЬЗА ВАКЦИНАЦИИ

- СНИЖАЕТ РАСПРОСТРАНЕНИЕ БОЛЕЗНИ И СМЕРТНОСТЬ;
- «УЧИТ» ОРГАНИЗМ РАСПОЗНАВАТЬ ОПАСНОСТЬ И ЗАЩИЩАТЬСЯ ПРИ АТАКЕ НАСТОЯЩЕГО ВИРУСА;
- ЭКОНОМИЧЕСКИ ЭФФЕКТИВНА (В 3-4 РАЗА ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ ЗАТРАТЫ НА ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ);
- НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА (ПО ОЦЕНКЕ ВОЗ);
- БЕЗОПАСНА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ С 6-МЕСЯЧНОГО ВОЗРАСТА;
- ЗАЩИЩАЕТ НЕ ТОЛЬКО ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА, НО И ОКРУЖАЮЩИХ (ЕСЛИ ПРИВИТО БОЛЬШИНСТВО — СРАБОТАЕТ КОЛЛЕКТИВНЫЙ ИММУНИТЕТ).

СДЕЛАННАЯ ВОВРЕМЯ ПРИВИВКА – ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

Эффективная борьба с гриппом возможна путем проведения массовой вакцинопрофилактики. **Современные вакцины против гриппа защищают от заболевания 80-98 человек из 100 привитых, надежно предупреждают тяжелые и осложненные формы инфекции, смертельные исходы.**

Что дает вакцинация против гриппа?

Снижается риск заноса в семью вируса гриппа и заражения тех членов семьи, для которых заболевание опасно не только для здоровья, но и для жизни.

Устраняется риск возникновения тяжелых осложнений и госпитализации в стационар, если кто-то из привитых членов семьи заболеет гриппом.

Снижается риск заболевания у привитых членов моей семьи гриппом в 3-3,5 раз, другими ОРИ на 25-30%.

Несмотря на то, что гриппом болеют все, есть группа лиц, особенно нуждающихся в прививке против вируса. К ним относятся:

- люди с заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы;
- лица, страдающие иммунодефицитными состояниями;
- люди старшего возраста (после 65 лет).

По данным еженедельного бюллетеня EuroFlu ЕРБ ВОЗ обращаемость за медицинской помощью по поводу гриппоподобных заболеваний (ГПЗ) и ОРВИ продолжает повышаться в большинстве стран Европейского региона ВОЗ, хотя на северо-западе региона активность стала снижаться. Преобладает грипп, вызванный вирусом А(Н1N1), с одновременной циркуляцией вируса гриппа А(Н3N2) и вируса гриппа типа В.

В Республике Беларусь отмечается сезонный рост заболеваемости ОРВИ, характерный для этого периода года, средней степени интенсивности. Результаты вирусологического мониторинга свидетельствуют о спорадической циркуляции вирусов гриппа А и В и об ассоциации респираторных заболеваний с негриппозными респираторными вирусами.

С целью профилактики внутрибольничного заражения гриппом и ОРВИ в организациях здравоохранения во время эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ продолжается проведение следующих ограничительных мер: ограничение посещения пациентов при оказании им медицинской помощи в стационарных условиях; преимущественное оказание медицинской помощи пациентам с симптомами ОРВИ на дому; организация плановых осмотров на дому беременных и детей первого года жизни; максимальное ограничение проведения в амбулаторно-поликлинических организациях здравоохранения приема здоровых лиц и профилактических медицинских осмотров; привлечение для работы с пациентами врачей других специальностей, аспирантов, клинических ординаторов, врачей-интернов; организована работа амбулаторно-поликлинических организаций здравоохранения в выходные дни.

Несмотря на все проводимые мероприятия со стороны медицинских работников многое зависит от отношения каждого человека к собственному здоровью и окружающим его людям. Выполнение элементарных профилактических мер, рекомендуемых Министерством здравоохранения, особенно во время изменения погодных условий, позволит каждому сохранить свое здоровье.

Основные рекомендации для населения:

избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах;

соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу;

старайтесь не прикасаться ко рту и носу;

избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;

организуя систематическое проветривание квартиры и рабочего помещения;

чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, в парках, в скверах (ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает организм);

большую роль в сохранении и укреплении здоровья играет рациональное питание (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, а также основными веществами (белки, углеводы, микроэлементы), в пищу должны быть включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С, рыбные и молочные блюда).

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

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

регулярно мой руки с мылом

немедленно выбрасывай использованные салфетки

прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда чихаешь или кашляешь

избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встрече

головная боль

температура

озноб

боль в мышцах

слабость

не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

Если же избежать гриппа (или другого ОРВИ) все-таки не удалось, то очень важно следовать следующим рекомендациям:

- при первых симптомах заболевания вызвать врача на дом и строго соблюдать все его рекомендации;
- соблюдать постельный режим;
- максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;
- чаще проветривать помещение; все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.

Вниманию родителей! Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

Берегите свое здоровье, прислушивайтесь к мнению врачей, выполняйте их рекомендации и тогда никакой грипп вам не страшен. Будьте здоровы!