

## Приложение 2. Информация для размещения на информационных стендах, сайтах

### Защити себя от гриппа!

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание. Вирусы подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый имеет свои штаммы, что позволяет вирусу свободно проходить барьеры иммунологической защиты человека.

Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. Наибольшую опасность, связанную с развитием тяжелого течения, осложнений и летальных исходов, заболевание гриппом представляет для детей первого года жизни, беременных женщин, лиц с хроническими патологиями органов дыхания, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Для того, чтобы избежать осложнений необходимо при первых симптомах немедленно обратиться к врачу. Соблюдать постельный режим и следовать всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни.

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых, соблюдение правил личной гигиены, респираторного этикета. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.

**Вакцинация – основная стратегия профилактики гриппа.** У привитого человека значительно ниже риск заболеть и практически отсутствует риск возникновения тяжелого и осложненного течения инфекции. Кроме того, обязательно необходимо прививаться беременным женщинам и лицам, имеющим контакт с детьми первого года жизни, так как прививки от гриппа можно начинать только с 6 месячного возраста и здоровье ребенка во многом зависит от состояния здоровья окружающих.

На территории Российской Федерации бесплатно вакцинация проводится в поликлинике по месту жительства или работы (учебы) в рамках Национального календаря профилактических прививок для следующих групп населения: дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Так же можно привиться в индивидуальном порядке на платной основе в частных вакцинальных центрах, имеющих соответствующую лицензию.

**Помните, болезнь легче предупредить, чем лечить!**

## Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ в сезон подъема заболеваемости.

- Откажитесь от поездок в общественном транспорте и посещения мест массового скопления людей.
- При каждом выходе на улицу смазывайте нос оксолиновой мазью и надевайте марлевую повязку.
- Чаще мойте руки, проветривайте квартиру, делайте влажную уборку.
- Побольше гуляйте на свежем воздухе: шумным улицам предпочтите тихие скверы и парки.
- Также возможно применение комплексных поливитаминов, которые улучшают иммунитет и снижают вероятность заражения вирусом.
- Если же заболел кто-то из домашних, постарайтесь максимально ограничить с ним близкий контакт, носите марлевую повязку, менять которую следует через каждые два часа, соблюдайте правила личной гигиены.