



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Асбест и Белоярском районе»**

Свердловская обл., г. Асбест, ул. Ладьяженского, 17, тел (343-65) 2-48-18. факс: (343-65) 2-48-18
E-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru

Исх. № 02-03-08/1967 от 05.12.2017г.

В СМИ

ГРИПП и его профилактика.

По прогнозу Роспотребнадзора пик распространения вируса придется на январь-февраль 2018 года.

Особенно опасен грипп у младенцев и детей младше 2-х лет, беременных женщин, лиц с хронической патологией органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, лиц с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммунодепрессией, вызванной лекарственными средствами или ВИЧ, лиц старше 60 лет.

Среднетяжелые и тяжелые формы гриппа могут являться причиной серьезных осложнений – пневмоний, абсцессов легких, миокардитов, энцефалитов, менингитов, поражений печени и др. При тяжелой форме гриппа и осложнениях возможны случаи летального исхода.

Как узнать, что у Вас грипп? Для гриппа существует ряд типичных симптомов, проявляющихся у большинства заболевших:

- температура 38-40 градусов, сохраняющаяся в течении 3-х дней, плохо поддающаяся снижению при приеме жаропонижающих препаратов,
- озноб и лихорадочное состояние,
- головная боль, головокружение, вялость, спутанность сознания,
- затрудненное дыхание, одышка, синюшность губ, серый оттенок кожи,
- болезненные ощущения при взгляде на яркий свет,
- боли в мышцах и суставах,
- першение и боль в горле.

Только Ваш врач может подтвердить случай заболевания гриппом.

Что делать, если Вы думаете, что у Вас грипп? Если вы чувствуете недомогание, у Вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

- Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления народа.
- Отдыхайте и пейте много жидкости.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук.
- Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту.
- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно.
- Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми.

Что Вы можете сделать для своей защиты от заражения гриппом?

Основной путь передачи вируса гриппа - через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- избегать прикосновений к своему рту и носу;

05.12/2389 06.12.2017

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- с помощью дезинфицирующих средств обрабатывать компьютерные гаджеты и мобильные телефоны.
- бывать на свежем воздухе, употреблять пищу с высоким содержанием витамина С, регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- улучшить рацион питания (есть свежие фрукты и овощи, пить соки, раз в день употреблять мясо или рыбу),
- спать достаточное количество времени и сохранять физическую активность.

Наиболее эффективной мерой профилактики является **вакцинация**, так как вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели.

Главный врач
Асбестовского Филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»

Е. В. Гилева