

**Грипп** – это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, которое сопровождается резким повышением температуры тела (выше 38-40°С), ознобом, общей слабостью, головной болью и болью в мышцах, кашлем.

**Чем же опасен грипп?** При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания. Кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит).
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

### **Как защитить себя от гриппа?**

Наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в ее состав.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, беременным, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного:

- Острые лихорадочные состояния;
- Период обострения хронических заболеваний;
- Повышенная чувствительность организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Прививка от гриппа проводится бесплатно, и сделать ее можно с любой медицинской организации.

В период эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики, а также:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки инфекционного заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте (по возможности);
- Носить медицинскую маску;
- Регулярно после посещения общественных мест мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- Промывать нос тёплой водой;
- Не трогать невымытыми руками глаза, рот;
- Закрывать рот и нос во время кашля и чихания, используя одноразовые платки;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Поддерживать в помещении (дома и на работе) комфортный температурный режим, рационально использовать системы кондиционирования, чтобы не подвергать организм сквознякам и переохлаждению;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
- В случае если Вы заболели необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью, не заниматься самолечением, соблюдать назначения врача и постельный режим.

# КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП?



**КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ**  
(ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ)



**РУКОПОЖАТИЕ**



**ПРИКОСНОВЕНИЕ К  
ЛИЦУ, ГЛАЗАМ, НОСУ, РТУ**



**УХОД ЗА БОЛЬНЫМИ**



**ГРИПП**



**КОНТАКТ С ЗАГРЯЗНЕННЫМИ  
ПОВЕРХНОСТЯМИ**

**НЕТ**

**ДА**

# ВАКЦИНА ОТ ГРИППА



Вакцина от гриппа защищает от всех форм гриппа



Риск заражения гриппом после прививки остаётся. В среднем прививка обеспечивает защиту на 80-90%



Вакцина может вызвать заболевание гриппом



Вакцина содержит инактивированный (убитый) вирус, который вызывает иммунный ответ, но не способен вызвать заболевание



При аллергии на куриные яйца нельзя вакцинироваться от гриппа



Большинство современных вакцин от гриппа безопасны для людей с аллергией на куриный белок. Посоветуйтесь с врачом о выборе вакцины



Грипп не очень-то и опасен. Это просто тяжёлая простуда. Лучше переболеть гриппом, а не вакцинироваться



Грипп очень опасен, особенно для младенцев, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями. Грипп может привести к серьёзным осложнениям, госпитализации и смерти даже у молодых здоровых людей



**ПРИВИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА ВОВРЕМЯ!  
СЕНТЯБРЬ И НОЯБРЬ - ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ  
ВАКЦИНАЦИИ!**

- 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;

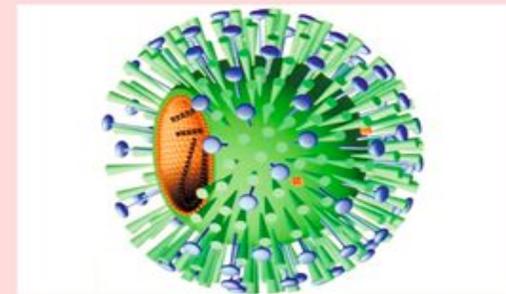
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

С учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения охват прививками против гриппа в группах риска должен быть не менее 75%; охват прививками против гриппа населения в целом по стране и по субъектам Российской Федерации в отдельности - не менее 25% (СП 3.1.2.3117-13 "Профилактика гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций"). Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период с

сентября по ноябрь, т.к. иммунитет формируется примерно в течении 2-х недель. Важно, чтобы иммунитет после проведенной прививки от гриппа успел сформироваться до начала эпидемического подъема заболеваемости.

**ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителя и благополучия человека**

Москва, 1-й Смоленский пер., д.9, стр.1  
e-mail: [cgon@cgon.ru](mailto:cgon@cgon.ru); тел.: 8(499)2418628



## Прививка от гриппа

**- это важно!**

**Грипп** – чрезвычайно заразная вирусная инфекция с воздушно-капельным и контактно-бытовым механизмами передачи.

Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться. Ежегодно они мутируют и появляются новые варианты вирусов. В эпидсезоне актуальны три штамма вируса – А /Боливия/ (H1 N1), А/Швейцария/ (H3 N 2), а также В/Пхукет.

Рост заболеваемости отмечается в зимнее время года.

**Возбудитель инфекции** – вирус гриппа

**Источник и резервуар инфекции** – больной человек, наиболее заразный в течение трех-пяти дней болезни. С частицами слизи из дыхательных путей при кашле, чихании и разговоре вирус может рассеиваться на несколько метров от больного. В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

**Путь распространения инфекции** – воздушно-капельный (от зараженного человека здоровому), также передача инфекции возможна при контакте с инфицированным материалом, как от бессимптомных носителей, так и от больных.

**Кто наиболее подвержен заражению данной инфекцией «группы риска» ?**

Ежегодные эпидемии гриппа могут оказывать серьезное воздействие на все группы населения, но наибольшему риску развития осложнений подвергаются беременные женщины, дети в возрасте от 6 месяцев до 5 лет, пожилые люди и люди с некоторыми хроническими заболеваниями, такими как ВИЧ/СПИД, астма и хронические болезни сердца и легких, а также работники здравоохранения.

**Типичные симптомы гриппа:**

- резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40 С), озноб;
- чувство разбитости;
- боли в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение;
- слабость и недомогание.

Больной ощущает затруднение носового дыхания. Отмечается также першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжелых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.

**Осложнения гриппа.**

**Лёгочные:** бактериальная пневмония, геморрагическая пневмония, формирование абсцесса лёгкого,

образование эмпиемы, острый респираторный дистресс-синдром.

**Внелёгочные:** бактериальные риниты, синуситы, отиты, трахеиты, вирусный энцефалит, менингит, неврит, радикулоневрит, поражение печени синдром Рея, миокардит, токсико-аллергический шок.

Чаще всего летальные исходы при гриппе наблюдаются среди детей младше 2 лет и пожилых людей старше 65 лет.

**Профилактика гриппа.**

Единственным надежным средством профилактики гриппа является вакцинация.

Вакцинация против гриппа проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 21 марта 2014 г. № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям».

**Категории и возраст граждан, подлежащих обязательной вакцинации:**

- дети с 6 месяцев,
- учащиеся 1-11 классов;