

# РАЗНОВИДНОСТИ ГРИППА

в том числе А Н1/Н1  
проявляются близкими симптомами

- лихорадка;
- боль в горле;
- насморк или заложенность носа;
- головная боль;
- кашель;
- ломота;
- озноб;
- мышечные боли.

Однако при гриппе А Н1/Н1 симптомы могут быть более тяжелыми, чем при сезонном гриппе.

Дополнительно могут наблюдаться:

- мучительный надсадный кашель с прожилками крови в мокроте;
- рвота;
- жидкий стул;
- одышка.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Остаться дома
- Обратиться за медицинской помощью
- Не заниматься самолечением

Вызов врача  
на дом  
с 8:00 до 20:00

- лихорадка;
- боль в горле;
- насморк или заложенность носа;
- головная боль;
- кашель;
- ломота;
- озноб;
- мышечные боли;
- температура тела  $37,5^{\circ}$  и выше.

Вызов врача  
скорой помощи  
Круглосуточно  
+очень плохое  
самочувствие

- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднение при мочеиспускании;
- температура тела  $39-40^{\circ}$ .

До прихода врача

- обильное питье;
- принять парацетамол.

# ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ и ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

## ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ и ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).

- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



- Избегайте объятий и поцелуев.

- Тщательно мойте руки.

- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.



- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



**Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!**



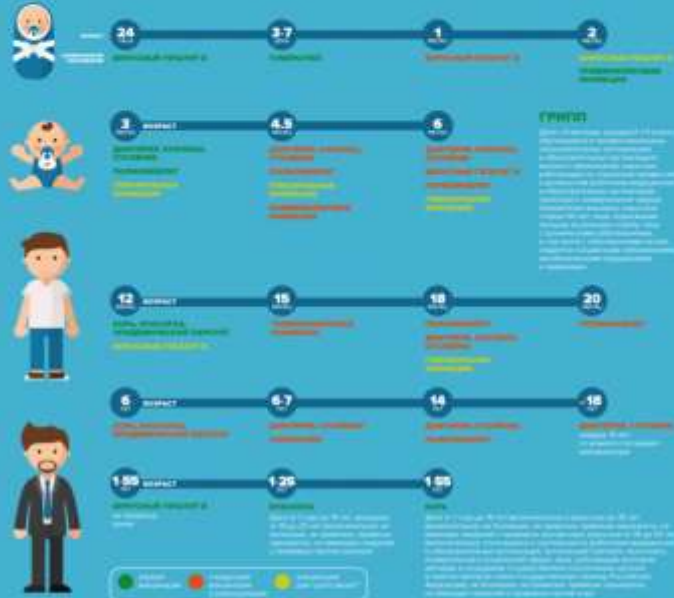
# ВАЖНО! ПРИВИВКИ



Национальный календарь профилактических прививок Российской Федерации по числу инфекций соответствует лучшим мировым практикам.

Сегодня он включает вакцинацию против 12 инфекционных заболеваний: корь и краснуха, полиомиелит и эпидемический паротит, туберкулез и столбняк, дифтерия и tetanus D и коклюш, пневмококковая инфекция и грипп.

## БЕСПЛАТНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ





## Симптомы гриппа

Все разновидности гриппа, в том числе А Н1/Н1, проявляются близкими симптомами: лихорадкой, кашлем, болью в горле, насморком или заложенностью носа, ломотой, головной болью, ознобом, мышечными болями. Однако при гриппе А Н1/Н1 симптомы могут быть более тяжелыми, чем при сезонном гриппе. Дополнительно могут наблюдаться мучительный надсадный кашель с прожилками крови в мокроте, рвота, жидкий стул.

## Необходимо позаботиться о себе и окружающих, если Вы больны

В случае заболевания Вы должны оставаться дома, вызвать врача и следовать его назначениям. Нельзя больным ходить на работу и учебу - Вы подвергаете риску себя и окружающих!

Необходимо избегать тесного контакта с окружающими, особенно людьми с ослабленным иммунитетом, так как они могут легко заразиться и очень тяжело переносить заболевание. Это, прежде всего, люди старшего возраста (старше 65 лет), имеющие хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.), беременные женщины, маленькие дети (особенно до 2 лет).

Носите маски при совместном нахождении в одном помещении с другими людьми, чтобы предотвратить распространение вируса. Это особенно важно, если окружающие имеют высокий риск развития тяжелых форм гриппа.

Избегайте объятий, рукопожатий и поцелуев при приветствиях.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовым носовым платком.

Выбрасывайте одноразовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после использования.

Регулярно мойте руки с мылом или протирайте их специальными обеззараживающими гелями, особенно после использования салфеток при кашле и чихании.

Пейте жидкость чаще, чем обычно.

Следуйте щадящему физическому режиму.

Срочно (!) обращайтесь к врачу, если у вас появились:

- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднения при мочеиспускании.

В случае нарастания проявлений заболевания Вам может потребоваться срочная медицинская помощь, в том числе в условиях стационара.

Если Вы ухаживаете за больным на дому, Вы должны защитить себя и других людей, живущих в доме. Используйте маску, чтобы предотвратить распространение вируса.

## **О вирусе гриппа**

Грипп – острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Характеризуется острым началом, выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей.

По данным Всемирной Организации здравоохранения ежегодно в мире гриппом болеет каждый 3-й – 5-й ребенок и 5-й – 10-й взрослый. Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период. Основной источник инфекции – больной человек, эпидемическая опасность которого коррелирует с выраженностью катаральных симптомов. Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходятся на детей и молодых взрослых. К факторам особо высокого риска относятся:

- младенцы (новорожденные) и дети младше 2-х лет
- беременные женщины
- лица с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечнососудистой системы
- лица с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией, вызванной, в том числе, лекарственными средствами или ВИЧ
- лица старше 65 лет

## **Первые признаки гриппа**

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39С–40С) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Поражение нервной системы при гриппе связано с токсическим действием вируса, вызывающим функциональные расстройства до серозного менингита и менингоэнцефалита. Поражение нервной системы чаще развивается на 3–5-е дни болезни: появляются сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.

Основной стратегией при лечении гриппа является ранняя противовирусная терапия: чем раньше будет начат прием противовирусных препаратов, тем меньше риск развития тяжелых осложнений, которые при гриппе могут присоединяться уже в первые сутки болезни. Продолжительность лихорадки более 5 суток может свидетельствовать о присоединении осложнений.

### **Вакцинация от гриппа**

Это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Вакцинация позволяет снизить риск заболевания и осложнений, а также заболеваемость в обществе в целом. Современные вакцины инактивированные, субъединичные не содержат «живой» вирус и относятся к наиболее безопасным и эффективным.

Вакцина стимулирует образование в организме человека антитела против вируса гриппа. Весь спектр гриппозных вакцин прошел регистрацию в России и разрешен к применению.

В рамках национального проекта «Здоровье» Минздравсоцразвития России ежегодно перед началом сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ организует проведение иммунизации против гриппа лиц, относящихся к группам риска.

Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и его развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.

### **Лечение гриппа**

Для лечения гриппа используются химиопрепараты, обладающие прямым противовирусным действием и подавляющие ранние этапы развития гриппозной инфекции. Эти препараты оказывают максимальный клинический эффект при приеме их в течение первых 48 часов от начала заболевания: уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов и снижают частоту осложнений, а также уменьшают риск смерти особенно в группах повышенного риска.

Препараты интерферона и стимуляторы их выработки также могут быть рекомендованы врачом для лечения гриппа. Они оказывают комплексное действие: противовирусное и иммуномодулирующее.

Беременные женщины подвергаются большому риску в развитии осложненного и тяжелого течения гриппозной инфекции. Поэтому они должны обратиться за лечебной помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно. Беременность нельзя считать противопоказанием к использованию противовирусных препаратов. В настоящее время существуют безопасные лекарства, которые назначают на ранних этапах гриппозной инфекции.

Жаропонижающие средства при гриппе необходимо применять с большой осторожностью. Не следует стремиться снижать температуру, повышение которой является, своего рода, защитной реакцией организма, возникающей на воздействие вируса. Аспирин при гриппе не рекомендуется, категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола выше температуры 39С