

В целях предотвращения распространения вируса гриппа следует:

- избегать контактов с больными ОРВИ и посещения мест большого скопления людей;
- использовать одноразовые маски со сменной каждые 2-3 часа на предприятиях, в учебных заведениях;
- регулярно проветривать производственные помещения, классы, аудитории;
- чаще мыть руки или пользоваться специальными антибактериальными салфетками;
- не прикасаться грязными руками к лицу;
- по возвращении домой проводить промывание носовых ходов мыльным или специальным солевым раствором.

Для повышения невосприимчивости организма к воздействию вируса гриппа:

- вести здоровый образ жизни, проводить закаливающие процедуры;
- лечить имеющиеся хронические заболевания;
- в период эпидемического подъёма ОРВИ и гриппа принимать противовирусные препараты, иммуностимулирующие средства по согласованию с врачом и с учётом возраста и возможных противопоказаний.

ПОМНИТЕ: только знания об опасности гриппа и соблюдение мер профилактики помогут сохранить вам здоровье!



**ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

☎ 8(423)226-38-11

📍 г. Владивосток,
ул. Светланская, 131

ГОРОДСКОЙ АЛЛЕРГО-РЕСПИРАТОРНЫЙ ЦЕНТР

☎ 8(423)263-93-54

📍 г. Владивосток,
ул. Спортивная, 10

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ
ПСИХОТЕРАПИИ
И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

☎ 8(423)240-15-62

📍 г. Владивосток,
ул. Уборевича, 22

**АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

☎ 8(423)222-28-23

📍 г. Владивосток,
ул. Светланская, 169/171

КГБУЗ «ВКДЦ»

КРАЕВОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

📍 Владивосток, ул. Светланская, 131

✉ cmpvkdc@mail.ru ☎ 8(423)2-26-07-85

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ

🌐 www.vkdc.vladmedicina.ru

🏢 КГБУЗ «Владивостокский клиничко-диагностический центр»

ГРИПП – острая респираторно-вирусная инфекция. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире ежегодные эпидемии гриппа приводят к 3-5 миллионам случаев тяжёлых форм и почти к 500 000 смертельных исходов.

Источником инфекции является больной человек в остром периоде (первые 5-7 дней) заболевания, но в ряде случаев время выделения вируса из организма достигает 2-х недель. Дети могут оставаться источником инфекции до 3 недель после появления первых симптомов болезни.

Вирус передаётся: воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре); воздушно-пылевым (когда вирус связывается с пылевыми частицами в воздухе и так распространяется в помещении, оседает на предметах), контактным (при тесном общении с больным), а также путём непрямых контактов (через различные поверхности – мебель, дверные ручки, поручни в транспорте и т.д.).

Длительность инкубационного периода (от момента заражения до начала заболевания) колеблется от нескольких часов до 7 дней. Начинается грипп остро: с повышения температуры тела до 38°C и выше, озноба, головной боли, ломоты в суставах, боли в мышцах и при движении глазных яблок; затем присоединяются першение в горле, ощущение сухости слизистых верхних дыхательных путей, «саднение» и боли за грудиной, сухой кашель, возможна одышка.

Иногда грипп протекает без лихорадки. В случае неосложнённого гриппа выздоровление наступает через 5-7 дней, хотя небольшое недомогание может сохраняться ещё в течение 2-х недель.

При осложнениях гриппа могут возникнуть поражения:

- органов системы дыхания с развитием тяжёлых пневмоний (воспаления лёгких), острой дыхательной недостаточности, отёка лёгких;
- ЛОР-органов (отиты, гаймориты, синуситы, ангины, ложный круп – отёк голосовых связок);
- центральной нервной системы (воспаление оболочек головного мозга);

Нередко течение гриппа осложняется обострением уже имеющихся хронических заболеваний.

Высокий риск возникновения тяжёлых форм и осложнений гриппа имеют дети до 2-х лет, люди, старше 65 лет, беременные женщины, лица с иммунодефицитными состояниями, хроническими заболеваниями.

Чтобы избежать опасных последствий гриппа, необходимо вызвать врача домой и выполнять все его назначения. При возникновении показаний к госпитализации ни в коем случае не отказываться от лечения в больнице.



А для снижения риска заражения членов семьи очень важны:

- изоляция больного в отдельном помещении. Если это невозможно, то кровать больного надо расположить на расстоянии более 1 метра от места нахождения других людей и отгородить ширмой;
- частое проветривание помещения и влажная уборка с бытовыми дезинфицирующими средствами;
- кипячение или мытьё посуды больного со специальными средствами;
- тщательное мытьё рук после каждого контакта с больным;
- использование индивидуальных масок (менять каждые 2 часа).

