Жителям Уфы напоминают о профилактике гриппа и ОРВИ

В холодное время года возрастает число больных гриппом и острыми респираторными инфекциями. Эпидемические подъемы заболеваемости гриппом и ОРВИ в республике традиционно наблюдаются в декабре-марте месяцах.

Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Возбудители гриппа – вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.

Грипп крайне опасен своими осложнениями: 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).

Существует специфическая и неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ.

Общепризнанным и наиболее эффективным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация, которая более чем на 50 % снижает прямые и косвенные потери от заболеваний гриппом и ОРВИ. Прививки проводятся в предэпидемический сезон (август-декабрь), для чего имеются различные вакцины как российского, так и зарубежного производства.

Первая партия вакцины против гриппа в республику поставлена 29 августа 2019 года. Прививки «контингентам риска», а также всем желающим в медицинских организациях проводились по месту жительства.

В период эпидемического подъема заболеваемости необходимо также принимать меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

— Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае заболевания не занимайтесь самолечением — обращайтесь в лечебные учреждения!

Автор: пресс-служба Администрации ГО г. Уфа

ВСЁ ВАЖНОЕ О ГРИППЕ

У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ

- резко поднялась температура (до 38-40 градусов)
- резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах
- сильный кашель

Грипп передаётся воздушно-капельным путём

6-48 часов проходит от заражения до появления первых симптомов.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

- не здоровайтесь за руку
- держитесь подальше от кашляющих и чихающих
- полноценно питайтесь
- высыпайтесь
- принимайте витамины и рыбий жир
- избегайте мест скопления людей

ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

- как можно чаще проветривайте комнату
- ежедневно проводите влажную уборку
- не приближайтесь к больному ближе, чем на **1 метр**, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.

450005, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Парковая, д.101 | | ufa.tem@doctorto.ru | [e-mail: ROSCMPCDR@yandex.ru](mailto:ROSCMPCDR@yandex.ru)