

# САМОЕ ВРЕМЯ ПРИВИТЬСЯ

09.Сен.2019



Грипп на пороге. О том, как защитить себя от опасной вирусной инфекции, рассказывает Сургутский филиал БУ "Центр медицинской профилактики".

В прекрасные дни золотой осени не хочется задумываться о холоде, слякоти и сопутствующих им простудных заболеваниях. Но этот период года неизбежен, и пора позаботиться о защите от грозного врага человечества – гриппа. Грипп – инфекционное заболевание. Его возбудителем является вирус, который стремительно распространяется в человеческом сообществе.

Всемирная организация здравоохранения постоянно отслеживает появление изменений в вирусах и дает сигнал к внесению новых штаммов в вакцины. Классический случай гриппа проявляется ознобом, резким подъемом температуры до 40 градусов, головной болью, ломотой во всем теле, сильнейшей слабостью. Через день-два к этому присоединяются боль в горле, кашель, насморк, и нередко - расстройство стула.

Тяжелее всего грипп переносят лица из группы риска: дети, люди старшего возраста, беременные, пациенты с хроническими бронхолегочными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом. Именно у них чаще всего

развиваются опасные для жизни осложнения. Поэтому группа риска должна быть привита в первую очередь.

Вирус гриппа проникает в организм человека вместе с вдыхаемым воздухом, куда попадает при чиханье и кашле больного человека. Например, кто-то заболел, но решил проявить трудовой героизм и отправился на работу, учебу, по своим неотложным делам. Бывает, люди заражаются гриппом контактно-бытовым путем: через рукопожатие или поцелуй при встрече, не помыв руки после поездки в транспорте, после похода в магазин. Вирусы прекрасно живут на протяжении нескольких дней на холодных металлических поручнях, дверных ручках, ручках тележек в супермаркетах, на монетах.

Чем чаще мы бываем в тесных коллективах, многолюдных местах, тем выше риск подхватить вирусную инфекцию. И по этой причине работники общеобразовательных организаций, медики, продавцы, водители общественного транспорта, и все, кому приходится взаимодействовать с большим количеством людей во время рабочего дня, ни в коем случае не должны отказываться от прививок.

Из-за чего же во всем мире такое пристальное внимание уделяется гриппу? Заболевание за короткий период времени поражает большое количество людей, подрывая здоровье населения в целом и заболевшего человека в частности.

Перенесённый грипп может вызвать и вызывает опасные осложнения: воспаление легких, бронхиты, инфекционные поражения мышцы сердца (миокардиты), вирусные невриты (воспаления нервов), поражение среднего уха, придаточных пазух носа, поражение оболочек мозга (вирусный менингит). В отдельных случаях медицина оказывается бессильна, и заболевшие гриппом погибают.

Когда речь идет о здоровье и жизни человека, говорить об экономических потерях вроде бы неуместно, но они огромные, и тяжелым бременем ложатся на экономику страны и каждой семьи (потеря в зарплате, расходы на лекарства, предметы ухода и т.д.).

Противостоять гриппу можно и нужно всем миром.

Вакцинация максимально эффективно защищает человека. Прививку надо поставить заблаговременно, не дожидаясь сезона простуд. Иммуитет должен подготовиться к защите в течение хотя бы 14 дней. Чем больше жителей Югры проявит сознательность и привьется от гриппа, тем меньше будет тяжелых, осложненных случаев инфекции. Прививочная компания уже началась. Позаботьтесь о себе и своих близких!

В эпидемиологический сезон вирусных инфекций:

- минимум контактов, отказ от посещений мест массового скопления людей без особой необходимости;
- укрепление иммунитета – полноценное витаминизированное питание, усиленная физическая нагрузка, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон, поменьше ночных «посиделок» за компьютером;
- соблюдение правил личной гигиены, содержание жилища в чистоте, регулярное проветривание помещений, увлажнение воздуха в отопительный сезон;
- заболевшим - подумать о своем здоровье, позаботиться об окружающих и вовремя обратиться за медицинской помощью.

Будьте здоровы!