Π	Іриложени	ие 1 к письму
Министерства образования и науки		
	Республи	ки Татарстан
OT «	»	2019 г.
<u></u> <u>N</u> o_		

## ГРИПП, НАСКОЛЬКО ОПАСЕН И КАК, ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ?



ГРИПП заболевание, которое воздушно-капельным передается путем, при вдыхании вирусных частиц, предметы, также через больной которыми пользовался человек.

## Восприимчивость – высокая, у лиц групп риска:

– дети с шестимесячного возраста,

- учащиеся 1 11 классов;
- студенты образовательных учреждений;
- работники медицинских и образовательных организаций, торговли, транспорта, коммунальной сферы;
- лица старше 60 лет,
- беременные женщины,
- лица, подлежащие призыву на военную службу,
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

## Чем опасен грипп?

Самый высокий риск развития осложнений от гриппа – у детей в возрасте до 2-х лет, взрослых в возрасте 65 лет и старше, людей любого возраста с хроническими болезнями сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ, например, диабет или с ослабленной иммунной системой, у женщин во время беременности. Болезнь может приводить к госпитализации и смерти, чаще, среди этих групп высокого риска.

Различают несколько основных видов осложнений при гриппе:

- легочные осложнения (пневмония, бронхит). Пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- ▶ со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);



 со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

## Симптомы гриппа (внезапные):

- Высокая температура (38-40 градусов)
- Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).
- **>** Болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).

ВАЖНО! При появлении признаков гриппа и ОРВИ медицинской помощью. за Самолечение в случае с гриппом недопустимо и приводит к драгоценного ДОКАЗАНО, ЧТО ОДНИМ ИЗ НАИБОЛЕЕ **ЭФФЕКТИВНЫХ** ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ **МЕРОПРИЯТИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА** ЕЖЕГОДНАЯ **BCEX** населения, при этом у лиц с хроническими болезнями сердца и легких вакцинация снижает летальность на 28%, у лиц с госпитализации 79%, диабетом риск снижается на инфаркта миокарда у лиц с хроническими заболеваниями сердца снижается у вакцинированных на 50%, риск инсульта на 24%.

**Когда прививаться? Сентябрь-октябрь — оптимальное время для вакцинации,** так как еще нет выраженного подъема и пика заболеваемости ОРВИ.

В вакцинации нуждается каждый человек. 70-80 % провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа.

**В целях профилактики гриппа и ОРВИ** в течение года необходимо соблюдать режим дня, включающий прогулки на

свежем воздухе; рационально питаться (свежие овощи и фрукты, молочнокислые продукты, рыба, мясо); проводить закаливающие процедуры; делать зарядку; мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими средствами.

Для работающих в сфере обслуживания (имеющим контакт с большим количеством людей) при подъёме заболеваемости использовать средства индивидуальной защиты - маски.

Помните — Ваше здоровье и здоровье детей в Ваших руках!