



**М Э Р И Я**  
**города Ярославля**  
**Департамент по социальной**  
**поддержке населения**  
**и охране труда**

Нахимсона ул., д. 15,  
г. Ярославль, 150000  
Тел./факс (4852) 72-87-53;  
e-mail: dsz@city-yar.ru;  
<http://www.city-yaroslavl.ru>

Руководителям структурных  
подразделений мэрии города Ярославля  
(по списку)

№ \_\_\_\_\_

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О направлении памятки по гриппу

Уважаемые коллеги!

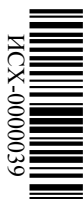
В связи с предстоящим сезонным подъемом заболеваемости гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями, в целях проведения профилактических мероприятий среди населения города Ярославля, в том числе сотрудников структурных подразделений мэрии города Ярославля и подведомственных учреждений, направляем Вам памятку по профилактике гриппа «Привейте защиту от гриппа!», разработанную специалистами департамента по социальной поддержке населения и охране труда мэрии города Ярославля.

Данную памятку просим довести до сведения сотрудников Вашего структурного подразделения и подведомственных учреждений (в случае их наличия) и использовать в работе с обслуживаемым населением (возможные варианты работы с населением: распространение памяток, размещение на информационных стендах, официальных сайтах и т.д.).

Приложение: в 1 экземпляре на 2 листах.

Директор департамента

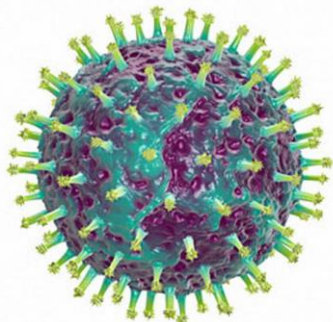
С.В. Ивченко



Н.С. Смирнова, 40-96-61

## ПРИВЕЙТЕ ЗАЩИТУ ОТ ГРИППА!

Многие считают грипп «пустяком», мол, отлежусь недельку в постели, и ничего страшного. Причём немало и тех, кто во время гриппа не лечится, а ходит на работу. Между тем, грипп – это очень опасное заболевание, которое может привести к очень серьёзным осложнениям, вплоть до летального исхода.



**ГРИПП** — острое сезонное вирусное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Основным источником инфекции - больной человек. При этом восприимчивость людей к вирусам гриппа **абсолютная!**

Вирусы гриппа подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый из которых имеет свои штаммы. Это позволяет вирусу гриппа постоянно видоизменяться, поэтому ежегодно нам приходится сталкиваться с «обновленным» вирусом.

Типичная гриппозная инфекция начинается обычно с резкого подъёма температуры тела (до 38 °С — 40 °С), которая сопровождается обычными симптомами интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью и чувством усталости. Обычно гриппу присущи выраженное чувство сухости в носу и глотке, сухой, напряжённый кашель, сопровождающийся болью за грудиной. При гладком течении эти симптомы сохраняются 3-5 дней, и больной выздоравливает, но несколько дней сохраняется чувство выраженной усталости, особенно у пожилых больных. При тяжёлых формах гриппа могут присоединяться вторичные бактериальные инфекции, что может привести к развитию серьёзных осложнений, особенно у детей, пожилых и ослабленных больных.

**Если у вас появились перечисленные выше симптомы, необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!** Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение, которое позволит избежать осложнений!

Обращаем Ваше внимание на то, что основной стратегией при лечении гриппа является ранняя **противовирусная терапия**: чем раньше будет начат прием противовирусных препаратов, тем меньше риск развития тяжелых форм заболевания и осложнений, которые при гриппе могут присоединяться уже в первые сутки болезни. Своевременно начатое лечение (в первые 48 часов клинических проявлений болезни) предотвращает распространение инфекции!

**Внимание! Опасное заблуждение!** Антибиотики бессильны против вирусной инфекции, так как их действие направлено на борьбу с заболеваниями бактериальной природы. Применение антибиотиков, когда в них нет необходимости, наносит серьёзный вред здоровью, а также при неправильном приеме может привести к дальнейшей невосприимчивости бактерий к этим лекарствам.

### **ПРОФИЛАКТИКА.**

**НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА** и гриппа, и острых респираторных вирусных инфекций заключается в применении простых, но очень действенных, правил:

- старайтесь избегать массовых скоплений людей, близких контактов с больными людьми;
- увлажняйте воздух дома и на работе, чаще проветривайте помещение;
- чаще мойте руки с мылом или используйте для обработки рук спиртосодержащие средства очистки;



- включайте в рацион питания природные фитонциды — чеснок и лук, употребляйте продукты богатые витамином С (цитрусовые, морсы из клюквы, смородины, брусники, настой шиповника и т.д.);

- старайтесь вести здоровый образ жизни, сохраняйте физическую активность;

- прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой) при чихании или кашле;

- 

- если Вы оказались в помещении (пространстве) с больными людьми, используйте одноразовую маску для лица. При этом помните, что маску необходимо менять каждые 4 часа, только тогда ее применение будет эффективным!

- если Вы заболели гриппоподобным заболеванием, по возможности оставайтесь дома и максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Если Вам надо выйти из дома, используйте маску для лица.

### **СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА – вакцинопрофилактика:**



является самой надёжной защитой при эпидемиях гриппа, снижает распространение вирусов сезонного гриппа, а среди заболевших смягчает клиническую картину, сокращает длительность течения инфекции и предупреждает развитие тяжелых осложнений и летальных исходов.

Национальным календарем профилактических прививок определены **контингенты населения из групп риска**, для которых вакцинация против гриппа является **обязательной**. Это дети с 6 месяцев, школьники и студенты ВУЗов; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

В связи с постоянным видоизменением вируса гриппа невозможно один раз переболев, получить пожизненный иммунитет. Вот почему прививку против гриппа необходимо повторять **ежегодно осенью в предэпидемический по гриппу период**.

По информации департамента здравоохранения и фармации Ярославской области с конца августа текущего года **в городе началась бесплатная иммунизация населения против гриппа: взрослых – в поликлиниках по месту жительства (учебы, работы), детей – в образовательных учреждениях (детских садах, школах)**. Иммунизация осуществляется вакцинами отечественного производства, состав которых актуализирован на эпидсезон 2017-2018 гг. с учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения. Данные вакцины эффективны, безопасны и хорошо переносятся.

**Прививая себя и своих детей, Вы формируете защиту не только от заболеваемости гриппом, но и от последующих возможных тяжелых последствий!**

**Помните: чем больше людей в обществе охвачено прививками, тем безопаснее в нем жить!**

**Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!**

*Информация подготовлена специалистами департамента по социальной поддержке населения и охране труда мэрии города Ярославля*