

## ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА

Основной метод профилактики гриппа – активная иммунизация – вакцинация.

Вакцина стимулирует иммунную систему к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью, т.к. эпидемии гриппа бывают, как правило, с ноября по март.

Противогриппозные вакцины, в т. ч. Созданные генно-инженерным путем, безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и предупреждения осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза. У привитых людей заболевание протекает легче и практически не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки каждому прививаемому необходим медицинский осмотр.

Вакцинация против гриппа способствует уменьшению заболеваемости, частоты и тяжести осложнений от гриппа, снижает летальность в группах повышенного риска.

## В СЛУЧАЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ:

●  
обратитесь к врачу (лучше вызвать медицинского специалиста на дом);

●  
строго выполняйте рекомендации врача;

●  
соблюдайте постельный режим;

●  
употребляйте больше жидкостей (чай, соки);

●  
не принимайте самостоятельно антибиотики и аспирин;

●  
не посещайте места массового скопления людей.

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



## ГРИПП И ОРВИ КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»  
398042, г. Липецк, 9 микрорайон, д. 17  
yazdorov-48.ru  
vk.com/yazdorov48  
ok.ru/group/54498159821049  
instagram.com/yazdorov48

г. Липецк



## ЧТО ТАКОЕ ОРВИ?

ОРВИ – объединяет острые респираторные вирусные инфекции, которые в редких случаях вызывают осложнения.

Вирусы, которые вызывают ОРВ заболевания, это: адено- и риновирусы, парагрипп, РС – вирусы и их разновидности.

Вакцины против ОРВИ нет из-за их большого количества и высокой изменчивости.



## ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп – острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа.

Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

## ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОРВИ:

- болезнь чаще приходит постепенно;
- начинается с утомляемости и насморка;
- появляется сухой кашель, который впоследствии переходит во влажный (отхаркивающий);
- внезапная головная боль;
- незначительное повышение температуры тела;
- боль в горле, резь в глазах.

### В СЛУЧАЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ:

- обратитесь к врачу (лучше вызвать медицинского специалиста на дом);
- строго выполняйте рекомендации врача;
- соблюдайте постельный режим;
- употребляйте больше жидкостей (чай, соки);
- не принимайте самостоятельно антибиотики и аспирин;
- не посещайте места массового скопления людей.

## ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ГРИППА:

- острое начало заболевания;
- резкое повышение температуры (до 39,5-40° С);
- светобоязнь;
- боли в глазных яблоках, головные и мышечные боли;
- першение в горле.

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

- **Укрепляйте свой иммунитет.** Этому способствует полноценный сон, употребление здоровой пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе.
- **Принимайте аскорбиновую кислоту и поливитамины.** Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.
- Достаточно **пожевать несколько минут зубчик чеснока**, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
- **Проводите регулярный туалет носа** – мойте дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
- **Употребляйте больше жидкостей**, таких как отвар шиповника, чай с малиной, медом и липой.
- **Одевайтесь** в соответствии с погодными условиями.
- **Избегайте переутомления** и стрессовых ситуаций.