

# ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

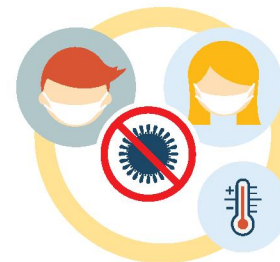


Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

**СИМПТОМЫ ГРИППА:** жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

## ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ  
И БЛИЗКИХ**



**ЧАЩЕ МОЙТЕ  
РУКИ**



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

## КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация\*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

*\* Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.*



# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

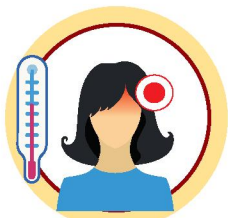


РОСПОТРЕБНАДЗОР

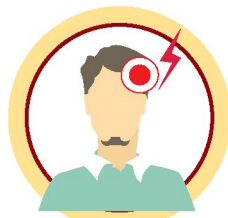
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



## СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА  
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



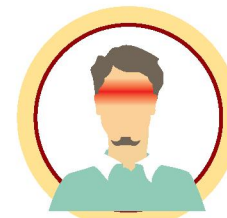
СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,  
СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



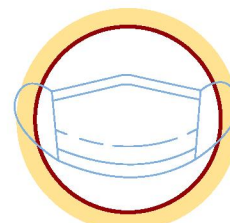
СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ  
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ  
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ  
С ЗАБОЛЕВШИМИ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



СОБЛЮДАЙТЕ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ  
ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО  
ПРОВЕТРИВАЙТЕ  
ПОМЕЩЕНИЕ



# О ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Роспотребнадзор напоминает, что оптимальное время для проведения вакцинации против гриппа период с сентября по ноябрь.

## КАКИЕ ЦЕЛИ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА?

Главная цель вакцинации против гриппа — защитить людей от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно понимать, что, вакцинируя население, врачи спасают жизни тем, кто рискует умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди, также те, кто страдает хроническими заболеваниями, и особенно люди с иммунодефицитными состояниями.

Грипп часто протекает достаточно тяжело, особенно в группах риска, и нередко сопровождается различными осложнениями.

Вирус гриппа распространяется очень быстро. Если большинство людей привито, у меньшинства, тех, кто не привит по тем или иным причинам, шансы заразиться минимальны. И именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространяться вирусу.

## ЧТО ВХОДИТ В СОСТАВ ВАКЦИНЫ ПРОТИВ ГРИППА?

Вакцина против гриппа защищает от штаммов вирусов гриппа, которые, по прогнозам эпидемиологов, будут наиболее распространены в предстоящем сезоне. Традиционные вакцины против гриппа («трехвалентные» вакцины) предназначены для защиты от трех вирусов гриппа:

- вируса гриппа А (H1N1),
- вируса гриппа А (H3N2),
- и вируса гриппа В

Существуют также вакцины, предназначенные для защиты от четырех вирусов гриппа («четырёхвалентные» вакцины). Они защищают от тех же вирусов, что и трехвалентная вакцина, но дополнительно содержат антигены еще одного вероятного штамма вируса гриппа В.

**В сезоне 2022-2023 годов ВОЗ рекомендует включать в состав трехвалентной вакцины следующие штаммы вирусов гриппа:** A/H3N2 - A/ Darwin/9/2021 и В линии Victoria B/Austria/1359417/2021, антиген вируса А(H1N1) pdm09 - A/victoria/2570/2019 остался неизменным, так как с 2009 г. штаммы, подобные пандемическому вирусу 2009 года А(H1N1) pdm09, продолжают активно циркулировать среди населения.

В связи с тем, что в отдельные эпидемические сезоны вирусы гриппа В линии Yamagata начали составлять около половины циркулирующих штаммов вирусов гриппа В, были разработаны четырёхвалентные вакцины, в состав которых стали входить, помимо антигенов вирусов гриппа типа А подтипов А/H1N1 и А/H3N2, вирусы гриппа типа В обеих линий - Victoria или Yamagata. Например, в состав четырёхвалентной вакцины в этом сезоне вошел дополнительно антиген штамма B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata)-подобный вирус.

Считается, что такая вакцина надежнее защищает от гриппа. Но в этом эпидсезоне прогнозируется доминирование линии Victoria, так что трехвалентные вакцины будут так же эффективны.

## ЗАЧЕМ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ КАЖДЫЙ ГОД?

Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа. В связи с этим состав вакцин обновляется по мере необходимости на основании сведений о циркулирующих в Южном полушарии штаммов и прогнозов по их распространению, чтобы иммунитет соответствовал изменяющимся вирусам гриппа.

## ТРИ ГОДА НАЗАД МНЕ СДЕЛАЛИ ВАКЦИНУ ПРОТИВ ГРИППА, А В ПРОШЛОМ ГОДУ Я СЕРЬЕЗНО ЗАБОЛЕЛ И МНЕ БЫЛ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ ГРИПП. О ЧЕМ ЭТО ГОВОРИТ?

Этот факт подтверждает необходимость проведения вакцинации против гриппа ежегодно. Во-первых, штаммы вирусов меняются очень быстро. Во-вторых – иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени. В вашем случае вакцинация трехлетней давности никакой защиты для организма не обеспечивает.

## МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ОТ ВАКЦИНЫ?

Заболев гриппом от вакцины невозможно. Некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторое время после вакцинации. Такая реакция встречается не часто, она представляет собой ожидаемый вариант реакции организма на вакцину. Может беспокоить слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции. В большинстве случаев эти симптомы отмечаются в течение не более 3 дней после введения препарата, проходят самостоятельно без приема каких-либо препаратов.

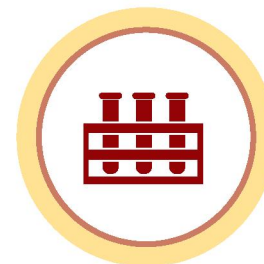
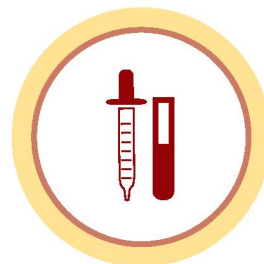
Такая реакция может сигнализировать о том, что организм вступил в борьбу с введенными вирусными частицами и в данный момент происходит выработка антител. Таким образом, иммунная система готовит защиту организма от вирусов гриппа.

**ВАЖНО!** Даже если вы оказались среди тех, кто прекрасно себя чувствует после введения вакцины, – это не означает, что ваша иммунная система не реагирует или вакцина против гриппа не работает.

## ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА, ЗАБОЛЕЮ ЛИ Я ГРИППОМ?

Даже если вы заболеете гриппом, будучи привитым против гриппа – вы скорее всего перенесете заболевание в легкой форме, без осложнений и быстро выздоровеете, с этой целью и проводится вакцинация. Вакцина практически исключает тяжелое течение гриппа и летальные исходы. Вакцины против гриппа безопасны.

**ЗАЩИТИТЕ ОТ ГРИППА СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ  
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**





## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

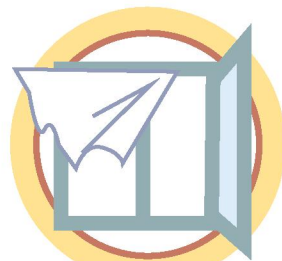


РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. Вызовите врача.



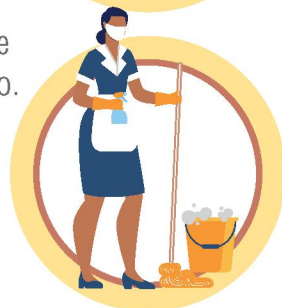
4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.



7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.



2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.



5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.



8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.



3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.



6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.



9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

**ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ  
И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ  
БЛИЗКИХ!**

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



## О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ  
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

**РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:**



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ  
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ  
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ  
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

### СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)

Постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель. Специфической вакцины от простуды не существует.

### СИМПТОМЫ ГРИППА

Внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40° С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носовых ходов, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможны тошнота, рвота, диарея. При появлении первых симптомов заболевания – оставайтесь дома и вызовите врача. Самолечение недопустимо.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)