

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, как правило, бывают 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:**

- необходимо обратиться к врачу (лучше вызвать медицинского специалиста на дом);
- строго выполнять рекомендации врача;
- соблюдать постельный режим;
- употреблять больше жидкостей (чай, соки);
- не принимать самостоятельно антибиотики и аспирин;
- не посещать 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  
Тел./факс 8 (4742) 31-06-79  
e-mail: medprof@lipetsk.ru  
www.yazdorov-48.ru

**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.



### Признаки и симптомы ОРВИ:

- болезнь приходит постепенно;
- начинается с утомляемости и насморка;
- впоследствии проступает суховатый кашель, который переходит в мокрый (отхаркивающий);
- внезапная головная боль;
- незначительное повышение температуры тела;
- боль в горле, резь в глазах.

## ЧТО ТАКОЕ ГРИПП

Грипп – острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа, и входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).



### Признаки и симптомы гриппа:

- острое начало заболевания;
- резкое повышение температуры (до 39,5-40 C°);
- светобоязнь;
- боли глазных яблок, головные и мышечные;
- першение в горле;
- кровотечение из носа.

## 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 – мытье 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.

## ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА:

Основной метод профилактики против гриппа – активная иммунизация – **вакцинация**.

