



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ МИНЗДРАВА РОССИИ

«ПОСЛУШАЙТЕ, ДОКТОР»



Присоединяйтесь

[f /poslushajte.doktor](#)

[vk /poslushajte_doktor](#)

ОПАСНО!

ГРИПП



Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА**



**ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ**



**ЛОМОТА
В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ**



**БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**



**СУХОЙ
КАШЕЛЬ
И ЗАТРУДНЕННОЕ,
УЧАЩЕННОЕ
ДЫХАНИЕ**



СЛАБОСТЬ



**ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА
(ТОШНОТА,
РВОТА, ПОНОС)**



**БОЛЬ
ПРИ ДВИЖЕНИИ
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ
НА СВЕТ**

ПРОФИЛАКТИКА



**ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**РЕГУЛЯРНО
МЫТЬ РУКИ
С МЫЛОМ ИЛИ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ
СРЕДСТВОМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ
И КАШЛЕ**



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ***



**ИЗБЕГАТЬ
БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ
ЛЮДЕЙ**



**ИЗБЕГАТЬ
КОНТАКТОВ
С БОЛЬНЫМИ**

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
И СОБЛЮДАТЬ
ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ,
А ВЫЗВАТЬ
ВРАЧА**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ**



**ОБИЛЬНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
ТЕПЛОЙ
ЖИДКОСТИ**



**ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ
УБОРКУ**



**ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ**

*Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 № 125н (ред. от 16.06.2016) «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»).



Присоединяйтесь

[f /poslushajte.doktor](#)

[vk /poslushajte_doktor](#)

ВАЖНО! ПРИВИВКИ



Национальный календарь профилактических прививок* Российской Федерации по числу инфекций соответствует лучшим мировым практикам.

Сегодня он включает вакцинацию против 12 инфекционных заболеваний: корь • краснуха • полиомиелит • эпидемический паротит • туберкулез • столбняк • дифтерия • гепатит В • коклюш • гемофильная инфекция • пневмококковая инфекция • грипп.

БЕСПЛАТНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ



ВОЗРАСТ	НАИМЕНОВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
24 ЧАСА	ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В
3-7 ДЕНЬ	ТУБЕРКУЛЕЗ
1 МЕСЯЦ	ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В
2 МЕСЯЦ	ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ



ВОЗРАСТ	НАИМЕНОВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
3 МЕСЯЦ	ДИФТЕРИЯ, КОКЛЮШ, СТОЛБНЯК ПОЛИОМИЕЛИТ ГЕМОФИЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ
4.5 МЕСЯЦ	ДИФТЕРИЯ, КОКЛЮШ, СТОЛБНЯК ПОЛИОМИЕЛИТ ГЕМОФИЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ
6 МЕСЯЦ	ДИФТЕРИЯ, КОКЛЮШ, СТОЛБНЯК ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В ПОЛИОМИЕЛИТ ГЕМОФИЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ

ГРИПП

Дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; 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.



ВОЗРАСТ	НАИМЕНОВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
12 МЕСЯЦ	КОРЬ, КРАСНУХА, ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В
15 МЕСЯЦ	ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ
18 МЕСЯЦ	ПОЛИОМИЕЛИТ ДИФТЕРИЯ, КОКЛЮШ, СТОЛБНЯК ГЕМОФИЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ
20 МЕСЯЦ	ПОЛИОМИЕЛИТ



ВОЗРАСТ	НАИМЕНОВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
6 ЛЕТ	КОРЬ, КРАСНУХА, ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ
6-7 ЛЕТ	ДИФТЕРИЯ, СТОЛБНЯК ТУБЕРКУЛЕЗ
14 ЛЕТ	ДИФТЕРИЯ, СТОЛБНЯК ПОЛИОМИЕЛИТ
от 18 ЛЕТ	ДИФТЕРИЯ, СТОЛБНЯК каждые 10 лет от момента последней ревакцинации
1-55 ЛЕТ	ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В не привитые ранее
1-25 ЛЕТ	КРАСНУХА Дети от 1 года до 18 лет, женщины от 18 до 25 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против краснухи
1-55 ЛЕТ	КОРЬ Дети от 1 года до 18 лет (включительно) и взрослые до 35 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори; взрослые от 36 до 55 лет (включительно), относящиеся к группам риска (работники медицинских и образовательных организаций, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы; лица, работающие вахтовым методом, и сотрудники государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори

● первая вакцинация ● следующая вакцинация и ревакцинация ● вакцинация для групп риска**

* Приказ Минздрава России от 21.03.2014 № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям».

** Информацию о принадлежности к группе риска вы можете получить у своего лечащего врача: педиатра или терапевта.

Методы профилактики и лечения гриппа



Профилактика

- Незамедлительно обратиться к врачу, как только появится легкое недомогание
- Мазать в носу оксолиновой мазью 2 раза в день
- Тщательно мыть руки с мылом или протирать спиртосодержащими дезинфицирующими средствами, использовать одноразовые полотенца
- Реже прикасаться к глазам и носу
- Не прикасаться к поручням и перилам
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Чихать только в локоть, а не в ладонь
- Не пользоваться общественными телефонами
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, «здоровая» пища, физическая активность
- Принимать большое количество жидкости
- Принимать витамин С
- При необходимости использовать одноразовые медицинские маски



Симптомы

Спустя 1–5 дней после контакта с заболевшим появляются симптомы:



Симптомы гриппа могут не проявляться от **24-х** до **48-и** часов после заражения



Лечение

Вирус гриппа типа А(Н1N1) устойчив к действию:

- амантадина (amantadine)
 - римантадина (rimantadine)
- чувствителен к действию:**
- осельтамивира (oseltamivir)
 - занамивира (zanamivir)

Рекомендованные лекарственные препараты*

- арбидол
- амиксин
- кагоцел
- ингаверин
- альфа и гамма интерфероны



Во внешней среде вирус сохраняет активность в течение **72 часов**



Потребление свинины, подвергнутой кулинарной обработке, не несет риска заражения вирусом



Люди, зараженные гриппом, опасны для окружающих в течение 7-10 дней



В России зарегистрированы 4 вакцины против вируса гриппа А(Н1N1)