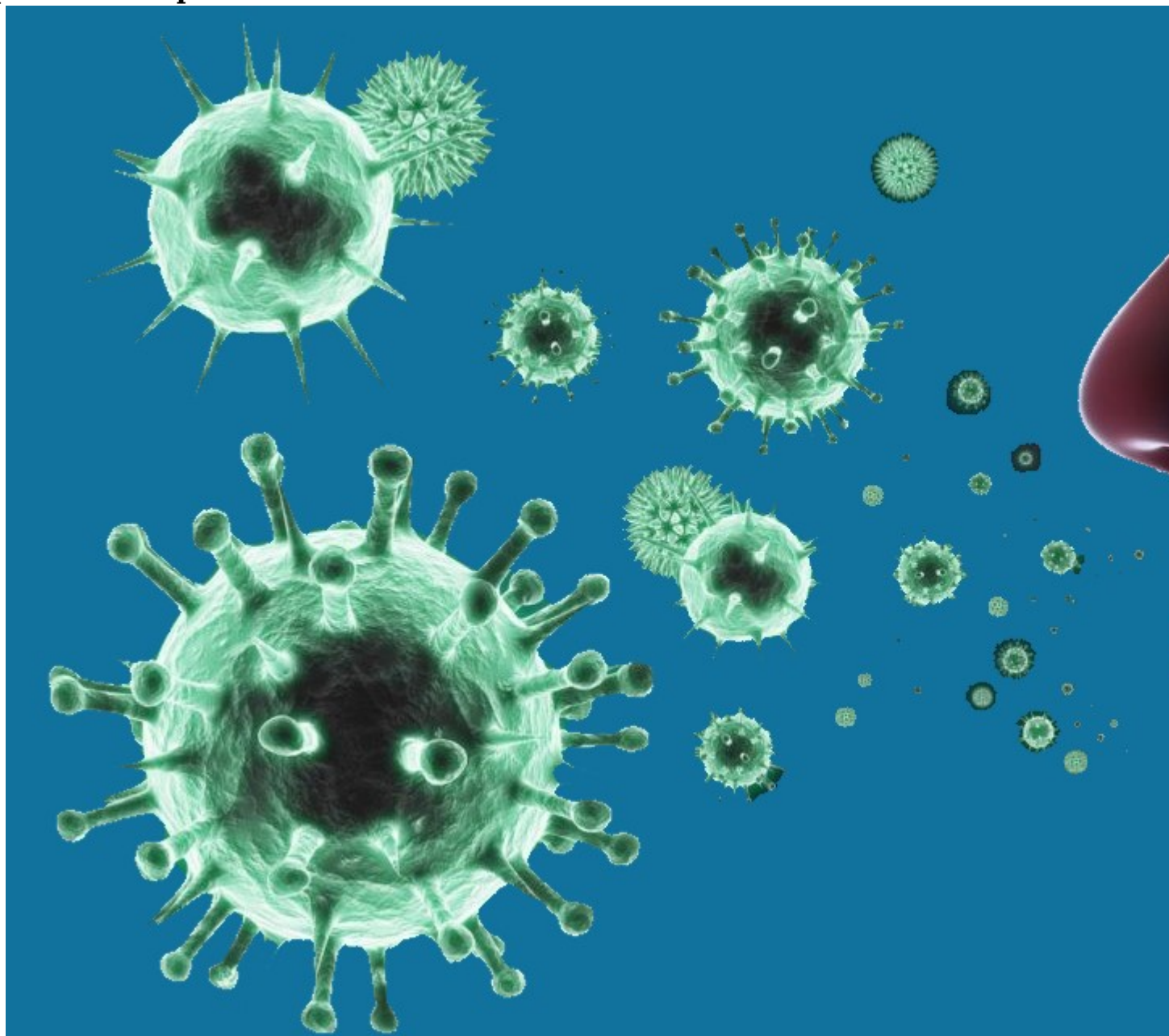




Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным
последствий стихийных бедствий

03.10.2025 10:10

Профилактика гриппа



В Кузбассе отмечается сезонный эпидемический подъем заболеваемости и регистрируется рост респираторных заболеваний, из которых порядка 20% приходится на вирусы гриппа.

Грипп крайне опасен своими осложнениями – верхних дыхательных путей и ЛОР органов (миокардит, перикардит), нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, не так же бронхит и пневмония. Именно пневмония является причиной большинства смертей.

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Как защитить себя от гриппа

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация. Она осуществляется с помощью противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа на период эпидемии.

Профилактика в эпидемический сезон

- Соблюдать гигиену рук (мыть руки с мылом или протирать спиртосодержащими или дезинфицирующими гелями).
- Избегать близкого контакта с больными людьми.
- Ограничить пребывание в местах массового скопления людей.
- Соблюдать чистоту в помещениях, делать влажную уборку, проветривание.
- Употреблять в пищу продукты, обогащенные белками, витаминами и минеральными веществами.
- При появлении признаков заболевания ОРВИ необходимо обращаться к врачу.

Следует сказать, что на базе поликлиники №4 ГАУЗ городской клинической больницы №2 г. Кемерово работают ФГКУ «Национальный горноспасательный центр» от гриппа и пневмококковой инфекции.