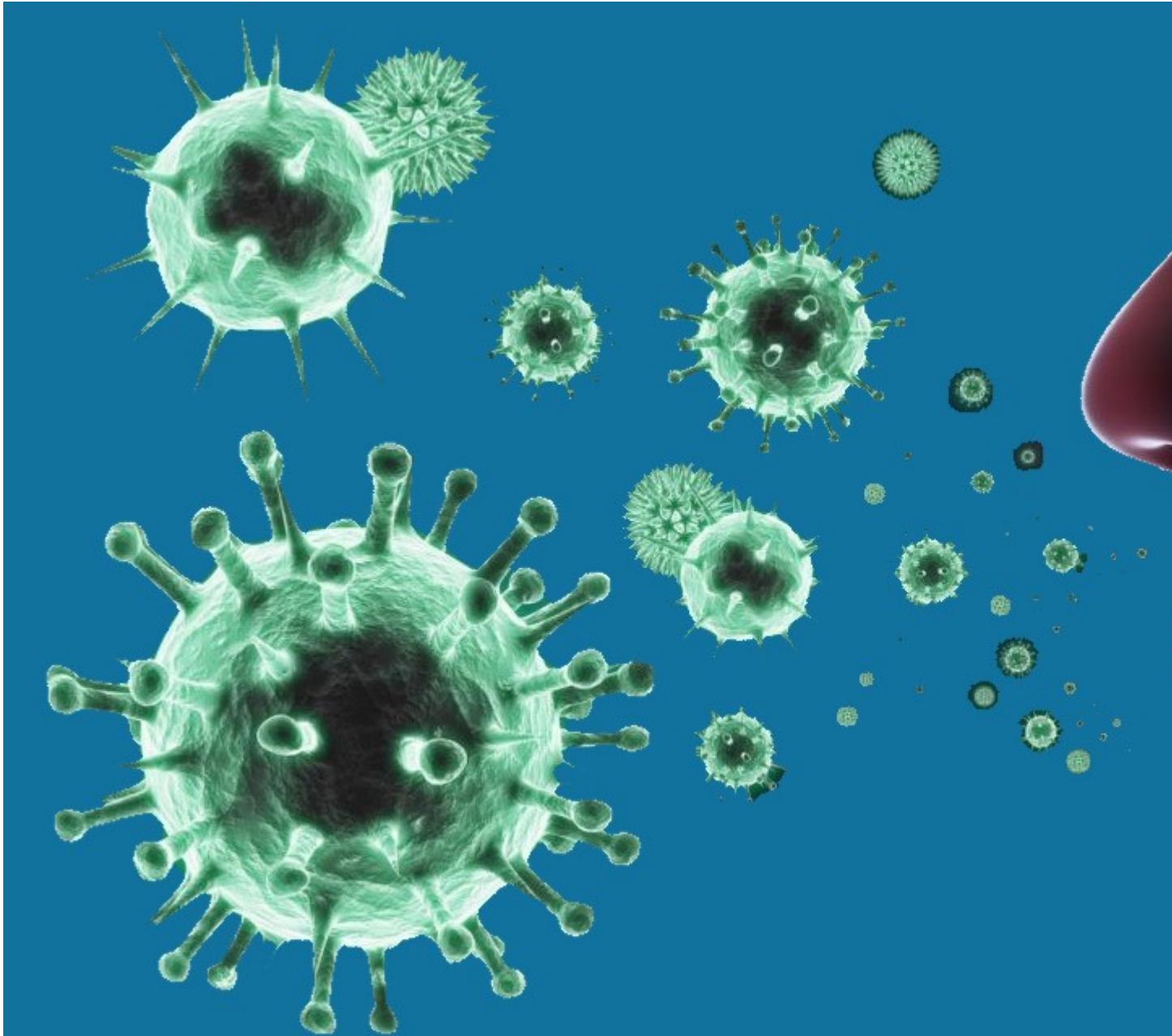




Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайных
последствий и тушения пожаров

03.10.2025 10:10

Профилактика гриппа



В Кузбассе отмечается сезонный эпидемический подъем заболеваемости и регистрируется 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 противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа на предстоящую эпидемию.

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 работников ФГКУ «Национальный горноспасательный центр» от гриппа и пневмококкового