

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/infektsionnye-i-parazitarnye-zabolevaniya/infektsii-ot-a-do-ya/gripp-derzhim-oboronu/>



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ГРИПП. ДЕРЖИМ ОБОРОНУ



В последние недели в России наблюдается рост заболеваемости ОРВИ и гриппом. Как уберечь себя, расскажем в нашей статье.

По [данным Роспотребнадзора](#), за последнюю неделю показатель заболеваемости ОРВИ и гриппом вырос на 35,4%. В 37 субъектах показатели заболеваемости превысили среднероссийский показатель.

Среди штаммов гриппа преобладает А(Н1N1)-2009, так называемый «свиной грипп», выявленный уже в 82 субъектах РФ.

Свиной грипп, как и любой другой, опасен своими осложнениями, среди которых бактериальная пневмония, бронхит, трахеит, отит, миокардит, перикардит, менингит, менингоэнцефалит, энцефалит.

Лучший способ противостоять гриппу и его осложнениям - своевременно вакцинироваться!

Все вакцины против гриппа, используемые в России в текущем сезоне, эффективны в том числе и против свиного гриппа.

Кроме того, важно всегда помнить о неспецифической профилактике:

- Использовать маски в общественных местах. Маска должна плотно прилегать к лицу, полностью закрывать рот, нос и подбородок.
- Мыть руки с мылом и использовать антисептические средства с содержанием спирта не менее 60%.
- Следить за чистотой окружающих предметов, особенно гаджетов.
- Избегать скоплений людей.
- Соблюдать респираторный этикет: чихать и кашлять в салфетку или локтевой сгиб.
- Дома регулярно проводить проветривание и влажную уборку.
- При плохом самочувствии остаться дома и вызвать врача.
- Не заниматься самолечением. Принимать лекарства только по назначению врача.

Эти меры неспецифической профилактики универсальные и помогут защититься от любых респираторных инфекций, в том числе от гриппа и коронавирусной инфекции!

Берегите себя и будьте здоровы!