

Вы можете обратиться по адресу:  
Владимирская область,  
Селивановский район,  
п.Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в,  
п. Красная Горбатка, ул. 1-ая Заводская д.3-а  
Электронная почта: [seliv\\_cso@uszn.avо.ru](mailto:seliv_cso@uszn.avо.ru)

Директор  
Кобякина Валентина Степановна  
Телефон: 8 49(236) 2-29-70  
Заведующий отделением:  
Митяева Оксана Михайловна  
Специалисты по социальной работе:  
Кашицина Наталья Константиновна  
Кириллова Юлия Сергеевна  
Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере  
Силанова Юлия Викторовна  
Телефон: 8 49(236) 2-26-22



Министерство социальной защиты населения  
Владимирской области  
ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр  
социального обслуживания населения»  
Отделение дневного пребывания граждан  
пожилого возраста и инвалидов

## Памятка Осторожно: Грипп!



п.Красная Горбатка

2025 год

**Грипп** — острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём и поражающее верхние дыхательные пути.

**Симптомы:** температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле.

#### **Профилактика:**

\* **Вакцинация.** Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа — ежегодная вакцинация до начала эпидсезона.

\* **Сокращение времени пребывания в местах массовых скоплений людей.**

\* **Избегание тесных контактов** с людьми, которые чихают, кашляют.

\* **Тщательное мытьё рук** с мылом, промывание полости носа.

\* **Регулярное проветривание** помещения, в котором находитесь, и **влажная уборка.**

\* **Использование маски** в местах скопления людей.

#### **Если вы старше 65 лет, то вы находитесь в зоне риска осложнений и неблагоприятного исхода гриппа.**

\* Грипп и острые респираторные инфекции ежегодно занимают первое место по распространенности и составляют до 90% от всех инфекционных заболеваний в каждой стране мира, в т.ч. и в нашей стране.

\* Имеются данные о том, что грипп приводит к обострению хронических сердечно-сосудистых заболеваний, возникновению инфаркта, инсульта.

\* Каждая вторая госпитализация, связанная с гриппом и приходится на лиц 65 лет и старше.

\* Пожилые люди находятся в группе риска по смертельному исходу от гриппа.

#### **Какие осложнения и неблагоприятные последствия после гриппа отмечаются у лиц пожилого возраста?**

Наиболее частыми осложнениями и неблагоприятным последствием являются:

\* Пневмония (воспаление легких) и бронхит (воспаление бронхов). У пожилых людей грипп в 2 раза чаще осложняется пневмонией. \*

Инфаркт, инсульт, обострение и утяжеление течения имеющихся хронических заболеваний.

\* Осложнения со стороны ЛОР-органов: воспаление уха (отиты), воспаление пазух (гаймориты, синуситы).

\* Осложнения со стороны внутренних органов: воспаление почек и мочевого пузыря (пиелонефриты, циститы), воспаление желчных путей.

#### **Почему лица пожилого возраста попадают в зону риска заболевания гриппом с неблагоприятными последствиями?**

С возрастом иммунная система человека ослабевает, становится не способной адекватно справляться с возбудителями инфекционных заболеваний. Снижается приобретенный в течение жизни иммунитет к инфекциям. К этому периоду жизни у многих «накапливаются» хронические заболевания со стороны сердечно-сосудистой системы (ИБС, гипертония), органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма), почек (пиелонефрит), эндокринной системы (сахарный диабет) и т.д. Все эти факторы повышают риск тяжелого течения гриппа у лиц 65 и старше.



#### **Вакцинация против гриппа:**

- \* снижает риск возникновения гриппа и ОРИ;
- \* устраняет риск осложнений и смертельного исхода;
- \* предотвращает возможность заражения гриппом членов семьи, детей и внуков.

#### **Когда лучше всего делать прививку против гриппа?**

Оптимальным сроком проведения прививок против гриппа является период с сентября по ноябрь.