

## Vaktsineeri ennast gripi vastu!



Iga aasta gripihooajal haigestub 5–15% elanikest. Enamikel juhtudel põetakse haigus läbi kergelt ning haigusest jääb vaid ebameeldiv mälestus. Mõnedel inimestel võib aga grippiga kaasneda raskeid tüsistusi. Gripp võib olla eluohtlik kõrge gripitüsistuste riskiga isikute grupis.

Riskigruppi kuuluvad vanemaealised inimesed (65 ja vanemad), haiguse või ravi tagajärjel nõrgenenud immuunsüsteemiga inimesed ning isikud, kes põevad järgmisi kroonilisi haiguseid:

- astma ja kopsuhaigused;
- diabeet ja teised endokriinsüsteemi haigused;
- südamehaigused;
- neeruhaigused;
- maksahaigused;
- ainevahetushaigused;
- neuroloogilised haigused.

### Gripi sümptomid

Gripi tekitajaks on gripiviirused, mis kanduvad edasi läbi hingamisteede: nina, kurk ja bronhid. Grippi haigestumisega kaasnevad tavaliselt kas mõned või kõik alljärgnevatest sümptomitest:

- palavik
- kurguvalu
- vesine nohu
- kuiv köha
- väsimus
- peavalu
- lihasvalu

Gripitüsistusteks võivad olla kopsupõletik, kõrvapõletik, põskkoopapõletik ning krooniliste haiguste ägenemine nagu südamepuudulikkus, südame isheemiatõbi, astma või diabeet. Vanemaealistel võib gripp mõnikord põhjustada või halvendada südame haigusseisundeid, mis võivad viia südameinfarkti või insuldini. Selliste tüsistuste tõttu vajab inimene haiglaravi, sageli intensiivraviosakonnas. Gripitüsistused on tihti enneaegse surma põhjustajaks.

### Kuidas gripp levib

Gripp levib inimeselt inimesele. Terve täiskasvanu võib olla nakkusohtlik üks päev enne sümptomite ilmutumist ja 5–7 päeva alates haigestumisest. Seega võib nakkusallikaks olla väliselt terve inimene.

Haigestunud inimese aevastamisel või köhimisel paiskuvad haigustekitajad õhku ning pindadele. Kõige suurem on risk nakatuda, kui oled haigestunule lähemal kui üks meeter. Nakatumine võib toimuda **vahetu kontakti** kaudu haige inimesega, kes aevastab või köhib või **kaudse kontakti** kaudu, kui köhimisel, aevastamisel ja nuuskamisel saastuvad käed eluvõimelise viirusega ja edasi saastatakse pinnad ning nakkuse saab katsudes gripiviirusega saastunud esemeid ning puudutades seejärel oma näopiirkonda.

Gripileviku kõrghooajal on soovitatav gripilaadsete nähtude või isegi ainult mõnede haigustunnuste nagu köha, kurguvalu või nohu korral mitte külastada haiglaravil olevaid lähedasi ning peresid, kus on väikesed lapsed või kroonilisi haigusi põdevad ja vanemaealised inimesed.

### Kuidas hoida ennast ja teisi nakatumast

Vaktsineerimine on kõige efektiivsem viis gripi ennetamiseks. See vähendab grippi haigestumise riski ning isegi kui haigestuda, siis kergemalt, kui oleks vaktsineerimata.

Olenevalt viiruste ringlusest kestab gripihooaeg tavaliselt oktoobrist kuni maini. Vaktsineerige end enne gripihooaja algust, iga aasta sügisel.

Viirused muteeruvad pidevalt ja seetõttu jõuavad igal aastal ringlusesse uued viiruste tüved.

**Iga-aastane vaktsineerimine on lihtsaim ja kindlaim viis gripi ennetamiseks.**

Vaktsineerida saate perearsti juures või Regionaalhaigla vaktsineerimiskabinetis.

Ennetusmeetmed gripileviku vähendamiseks:

- peske regulaarselt käsi seebi ja veega või kasutage käte antiseptikumi;
- aevastamisel katke suu ja nina pabertaskurätikuga, nii ei lendu viirused aevastamisel ja köhimisel kaugele;
- visake kasutatud pabertaskurätik alati prügikasti;
- kui paberkäterätikut ei ole käepärast, katke aevastades oma suu ja nina varrukaga;
- haigena püsige kodus. Kui Teie seisund halveneb või enesetunne mõne päeva jooksul ei parane, siis võtke ühendust oma perearstiga.

Haigestudes on haigusnähte võimalik ravimitega leevendada, kuid haiguse kestust lühendada ei saa. Kasutage apteegi käsimüügis olevaid ravimeid. Perearst saab välja kirjutada ka spetsiaalset gripivastast ravimit.

Infomaterjali on koostanud  
infektsioonikontrolli talitus (2018).

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

## Пройдите вакцинацию от гриппа!



Ежегодно во время сезонной эпидемии гриппа заболевает примерно 5–15% населения. В большинстве случаев болезнь протекает легко, и о ней остается лишь неприятное воспоминание. Но у некоторых людей грипп сопровождается тяжелыми осложнениями. Грипп может оказаться смертельно опасным для всех, кто входит в группу с высоким риском осложнений. В группе риска – пожилые люди (65 лет и старше), люди с ослабленной в результате болезни или лечения иммунной системой, а также больные следующими хроническими заболеваниями:

- астма и болезни легких;
- диабет и другие эндокринные заболевания;
- болезни сердца;
- болезни почек;
- болезни печени;
- нарушения обмена веществ;
- неврологические заболевания.

### Симптомы гриппа

Возбудителем болезни являются вирусы гриппа, которые распространяются через дыхательные пути: нос, горло и бронхи. При заболевании гриппом обычно проявляются некоторые или все перечисленные ниже симптомы:

- повышение температуры;
- боль в горле;
- водянистый насморк;
- сухой кашель;
- усталость;
- головная боль;
- боль в мышцах.

К осложнениям гриппа относятся воспаление легких, отит, гайморит, а также обострение хронических заболеваний, таких как сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, астма или диабет. У пожилых людей

грипп иногда может вызывать или усугублять сердечные заболевания, что может привести к инфаркту миокарда или инсульту. При таких осложнениях человек нуждается в больничном лечении, часто в отделении интенсивной терапии. Осложнения гриппа становятся частой причиной преждевременной смерти.

### Как распространяется грипп

Грипп распространяется от человека к человеку. Здоровый взрослый может распространять инфекцию за день до проявления симптомов и еще 5–7 дней с момента заболевания. То есть, источником заражения может быть здоровый на вид человек.

Когда заболевший человек чихает или кашляет, возбудители болезни разлетаются по воздуху и оседают на поверхностях. Вы больше всего рискуете заразиться, когда находитесь на расстоянии не далее одного метра от больного. Заражение может происходить при непосредственном контакте с чихающим или кашляющим больным, а также при опосредованном контакте: при кашле, чихании и сморкании на руки попадает жизнеспособный вирус, который потом разносится по разным поверхностям. Заразиться можно, прикоснувшись к предметам, на которые попал вирус гриппа, а затем к своему лицу.

На пике заболеваемости гриппом желательно воздержаться от посещений находящихся на стационарном лечении близких, семей с маленькими детьми, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями, если у Вас наблюдаются похожие на грипп симптомы или кашель, болезненные ощущения в горле, насморк.

### Как уберечь себя и других от заражения

Самый эффективный способ профилактики гриппа – это вакцинация. Она снижает риск заболевания гриппом, и даже если вакцинированный человек заболевает, болезнь протекает легче.

В зависимости от циркуляции вирусов сезон гриппа длится обычно с октября по май. Проходите вакцинацию до начала эпидемии гриппа, в начале каждой осени.

Вирусы постоянно мутируют, а потому каждый год циркулируют новые штаммы вируса. **Ежегодная вакцинация – это самый простой и надежный способ профилактики гриппа.**

Вакцинацию производят семейные врачи и в кабинете вакцинации региональной больницы.

Профилактические меры для снижения заболеваемости гриппом:

- регулярно мойте руки водой с мылом или пользуйтесь антисептиком для рук;
- при чихании и кашле прикрывайте рот и нос бумажным носовым платком, чтобы не распространять вирусы;
- использованный платок всегда выбрасывайте в мусорное ведро;
- если под рукой нет бумажного носового платка, при чихании прикрывайте рот и нос рукавом;
- заболев, оставайтесь дома. Если ваше состояние ухудшается или самочувствие не улучшается в течение нескольких дней, обратитесь к семейному врачу.

Симптомы болезни можно облегчить при помощи лекарств, но сократить продолжительность болезни обычно не удастся. Пользуйтесь препаратами, продающимися в аптеке без рецепта. В случае необходимости семейный врач может также выписать специальные лекарства против гриппа.

Информационный материал составлен службой инфекционного контроля (2018).

Северо-Эстонская региональная больница  
ул. Ю. Сютисте теэ, 19  
13419 Таллинн  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)