

ГРИПП



Грипп - острая инфекционная болезнь с массовым распространением и высоким риском развития серьезных осложнений



Симптомы

- Резкое повышение температуры до 38-40°C
- Головная боль
- Слабость
- Боль в мышцах и суставах
- Насморк, кашель, першение в горле

Как передается



воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании



контактно-бытовым путем через общие предметы обихода и гигиены, посуду

Профилактика



Ежегодно прививайтесь против гриппа



Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком



Не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот



Соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра



Сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей



Используйте маски в общественных местах



Регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений

egon.raspotrebnadzor.ru

ОРВИ



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) - **самая распространенная группа инфекционных болезней.**

ОРВИ могут вызывать **разные вирусы**: вирусы гриппа и парагриппа, аденовирусы, коронавирусы, респираторно-синцитиальный вирус, риновирусы, метапневмовирус, бокавирус и др.

Как происходит заражение?

Воздушно-капельным и контактным путем при тесном общении с заболевшим человеком.

Кто болеет тяжелее?

- дети моложе 5 лет,
- лица старше 60 лет,
- лица с иммунодефицитом,
- лица с хроническими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем



В случае возникновения симптомов ОРВИ следует оставаться дома и обратиться к врачу.

Это не только защитит заболевшего человека от развития осложнений, но и предотвратит заражение окружающих людей.

Симптомы

В начале любой ОРВИ возможны головная боль, боль в мышцах и суставах, повышение температуры тела.

При поражении верхних дыхательных путей – боль и першение в горле, насморк, заложенность носа, осиплость голоса.

Если вовлекаются **нижние дыхательные пути** – затрудненное дыхание, хрипы, кашель, одышка.

Осложнения ОРВИ

- со стороны респираторной системы: пневмония, бронхит, отит, синусит и др.
- со стороны других органов: миокардит, менингит, пиелонефрит и др.,
- обострение имеющихся хронических заболеваний

Меры профилактики

- ежегодная вакцинация против гриппа,
- мытье рук или использование антисептиков для обработки рук после посещения общественных мест, контакта с лицами с признаками ОРВИ,
- исключение прикосновений к лицу грязными руками,
- соблюдение правил респираторного этикета (чихать и кашлять следует, прикрывая нос и рот салфеткой),
- при сезонном подъеме уровня заболеваемости ОРВИ – использование масок или респираторов, соблюдение социальной дистанции при посещении общественных мест,
- при наличии эпидемических показаний – вакцинация против коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2



egon.raspotrebnadzor.ru

Что такое грипп

Это острая вирусная инфекция, поражающая преимущественно органы дыхания - нос, горло, бронхи, иногда легкие

Отличия гриппа от ОРВИ

- более заразный
- более тяжелый
- чаще развиваются осложнения
- способен вызывать эпидемии

Источник инфекции

больной человек

Пути передачи:

- преимущественно воздушно-капельный – при разговоре, кашле, чихании
- реже контактно-бытовой – через грязные руки, общие предметы обихода и гигиены, посуду

Симптомы гриппа

- резкое повышение температуры до 38-40°C
- головная боль
- слабость
- боль в мышцах и суставах
- насморк, кашель, першение в горле

Грипп опасен осложнениями

К ним относятся бронхит, пневмония, отит, синусит, миокардит, перикардит, менингит, энцефалит, обострения имеющихся хронических заболеваний

Риск развития осложнений особенно высок для:

- младенцев
- людей всех возрастов с хроническими заболеваниями и избыточной массой тела
- беременных
- пожилых

При появлении симптомов гриппа

- оставайтесь дома
- не занимайтесь самолечением
- обратитесь к врачу
- не контактируйте с другими людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования

Вакцинация – эффективная мера профилактики гриппа

Вакцинация показана всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости

Лучшее время для вакцинации от гриппа - сентябрь, октябрь, ноябрь

Прививаться от гриппа необходимо ежегодно!

Каждый год состав вакцины обновляется в соответствии с прогнозом ВОЗ об актуальных штаммах гриппа на предстоящий год



Неспецифическая профилактика

- регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком
- не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот
- соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра
- сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей
- используйте маски в общественных местах
- регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений
- регулярно обеззараживайте гаджеты

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



Федеральное бюджетное учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Грипп





РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ
ПОМЕЩЕНИЕ

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



НОСИТЕ МАСКУ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



**ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**



ХОРОШО ВЫСПАЙТЕСЬ



**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
АНТИСЕПТИКОМ**



**ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ
КАШЛЕ, ЧИХАНИИ**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**



**ПРИВИВАЙТЕСЬ
ОТ ГРИППА**

ПРИВИВКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

Грипп опасен осложнениями



**ПРИ СВОЕВРЕМЕННОЙ ВАКЦИНАЦИИ
МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГРИППОМ**

Бесплатно вакцинация проводится следующим группам населения:



беременные женщины



дети в возрасте от 6 месяцев до 17 лет



студенты



лица старше 60 лет



люди с хроническими заболеваниями



работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы



призывники

**ПО ВОПРОСАМ ВАКЦИНАЦИИ
ОБРАЩАЙТЕСЬ В МЕДИЦИНСКУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ГРИППЕ И ОРВИ

Признаки болезни	ОРЗ	ГРИПП
 Начало болезни	Постепенно	Обычно резкое, некоторые даже могут назвать час, когда почувствовали, что заболевают
 Температура	Повышается постепенно и незначительно, редко бывает выше 38,5С	Буквально за несколько часов может подскочить до 39–40 С и даже выше. Высокая температура держится 3–4 дня
 Симптомы интоксикации	Общее состояние обычно не страдает	Резко нарастают озноб, обильное потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружения, ломота в мышцах и суставах
 Насморк	Есть и весьма обильный. Часто преобладает над другими симптомами	Обычно не бывает. Часто лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
 Боль в горле, покраснение	Почти всегда сопровождается простуду, потому как идет активное воспаление слизистых оболочек носоглотки	В первые дни болезни не всегда. Обычно бывают заложены задняя стенка глотки и мягкое небо
 Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Часто отрывистый, сухой, который проявляется с самого начала заболевания, боли в груди отсутствуют	На 2–е сутки болезни возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи
 Чихание	Очень часто	Бывает редко
 Покраснение глаз	Редко, при сопутствующей бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
 Астенический синдром (слабость)	Во время болезни слабость есть, но после выздоровления незначительна и быстро проходит	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2–3 недель после окончания болезни

ГРИПП ҺӘМ КӨЧЛЕ ВИРУС ИНФЕКЦИЯ АВЫРУЛАРЫ (ОРВИ) ТУРЫНДА НӘРСӘ БЕЛЕРГӘ КИРӘК

Авыру билгеләре	Көчле вирус инфекция авырулары (ОРВИ)	ГРИПП
 Чирнең башлануы	Акрынлап	Гадәттә кинәт башлана, кайберәүләр хәтта кайсы вакытта авырый башлаганның төгәл әйтә алалар
 Температура	Акрынлап һәм аз гына күтәрелә, бик сирәк кенә 38,5 С тан югарырак була	Берничә сәгать эчендә генә дә 39–40 градуска хәтле күтәрелә һәм аннан да югарырак була ала. Югары температура 3–4 көн саклана
 Интоксикация	Авыруның хәленә гадәттә зыян килми	Дерелдәү, бик күп тирләү, баш авырту, яктыдан курку, баш әйләнү, мускул һәм буыннарның сызлавы кинәт көчәя
 Томау	Бик мул була. Еш кына башка билгеләрдән күпчелекне алып тора	Гадәттә булмый. Еш кына чирнең икенче тәүлегендә генә томау барлыкка килә.
 Тамак авырту, кызару	Һәрвакыт диярлек салкын тигәндә була, чөнки бу чорда тамак өсте лайлалы тышчасының актив ялкынсынуы бара	Чирнең беренче тәүлегендә һәрвакытта да булмый. Гадәттә йоткылыкның арткы тышчасына һәм аңкау пәрдәсенә томау төшә
 Ютәл, күкрәктә уңайсызлык сизү	Еш кына өзек-өзек, коры була, чирнең башыннан ук барлыкка килә. Күкрәктә авырту булмый.	Чирнең икенче тәүлегендә интектергеч ютәл, һава үтү көпшәсе юлы буенча күкрәк сөяге артында сызлау башлана
 Төчкерү	Бик еш	Сирәк була
 Күз алмалары кызару	Сирәк, бактериаль инфекция белән бергә барганда була	Еш була торган тышкы билгә
 Организмның хәлсезлеге	Чирләгәндә хәлсезлек була, ләкин төрелгәннән соң өзәя һәм тиз бетә	Аручанлык, хәлсезлек, баш авыртуы, ярып китүчәнлек һәм йокысызлык чир беткәннән соң 2–3 атна давам итәргә мөмкин