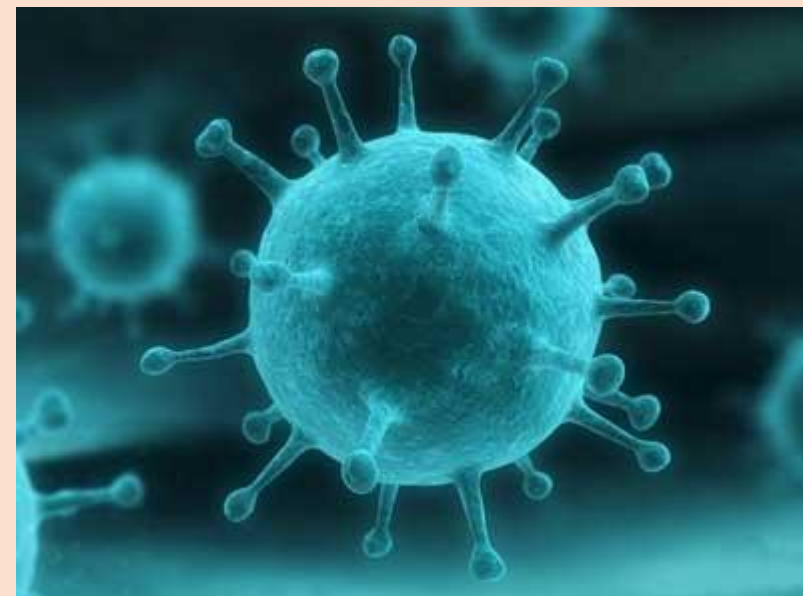




ГРИПП И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)»

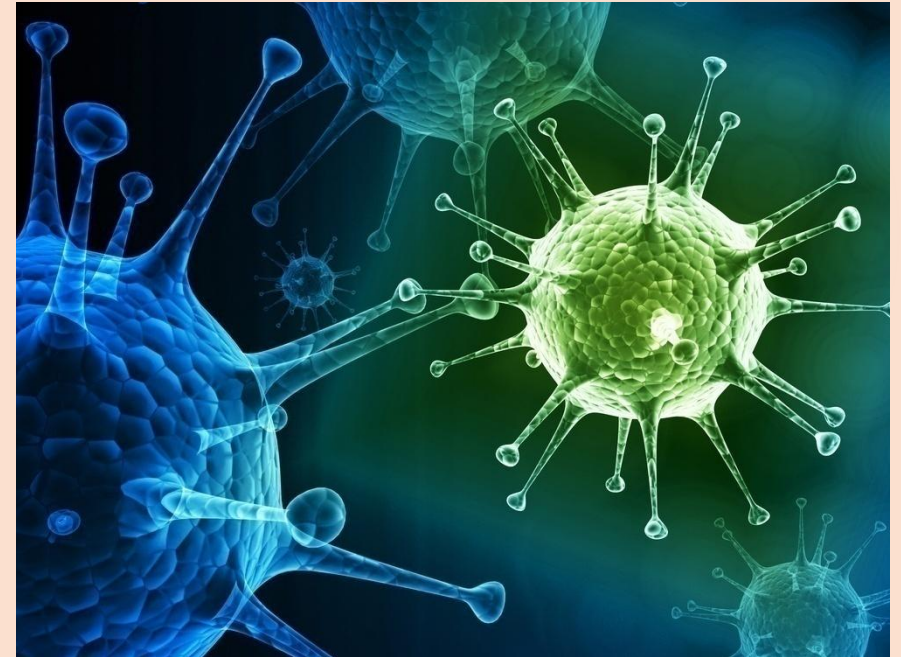
ГРИПП – острое респираторное заболевание вирусной этиологии, протекающее с явлениями общей интоксикации и поражением дыхательных путей.



Актуальность проблемы:

- ▶ Грипп распространен во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы.
- ▶ Грипп распространен в глобальных масштабах.
- ▶ Вирус гриппа может приводить к госпитализации и смерти, главным образом среди групп высокого риска (детей самого раннего возраста, беременных женщин, пожилых или хронически больных людей).

Вирус гриппа в воздухе **сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства** в течение нескольких часов, на поверхностях - до 4 суток. Вирус высоко чувствителен к дезинфицирующим средствам из разных химических групп, УФ-излучению, повышенным температурам.



Источник инфекции – больной человек.



Как передаётся вирус гриппа?

Воздушно-капельный. Вирусы гриппа очень легко передаются через воздух от больного человека при разговоре, чихании или кашле.

Заразится можно прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу.

Известно, что вирусы гриппа способны выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.



Группы риска:

- дети с шестимесячного возраста,
- учащиеся 1 - 11 классов;
- студенты профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования;
- работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы;
- лица старше 60 лет,
- беременные женщины,
- лица, подлежащие призыву на военную службу,
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением).

Клиническая картина

Грипп начинается остро с резкого подъема температуры (до 38°C - 40°C) с сухим кашлем или першением в горле, и сопровождается симптомами общей интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в глазных яблоках; насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной.



Осложнения

легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;

осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);

осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);

осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).



Профилактика гриппа

Руководителю на заметку!

По данным ВОЗ, в среднем срок отсутствия на рабочем месте по причине заболевания гриппом составляет 5-10 дней, а в случае осложнения до одного месяца. Сотрудник, заболевший гриппом и продолжающий ходить на работу, является источником заражения для окружающих его коллег. Время реакции во время болезни снижается на 55%. В среднем грипп отнимает до 50 рабочих дней на каждые 10 сотрудников.

В период эпидемии заболевает до трети сотрудников, что для компании означает упущенную прибыль как результат падения производительности, дезорганизацию и снижение эффективности труда, дополнительную оплату труда по замещению заболевших сотрудников или снижение эффективности труда вследствие дополнительной нагрузки на здоровый персонал.

Важен личный пример руководителя!

Вакцинация заместителя
руководителя Управления
Роспотребнадзора по РТ



ПОМНИТЕ! ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА ВАМ ПОМОЖЕТ ПРИВИВКА!

Вакцинацию необходимо сделать заблаговременно!

Вакцинация 70-80% членов любого коллектива сводит заболеваемость гриппом в этом коллективе к единичным случаям или исключает её.

Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых пациентов заболевание протекает легче, без серьезных осложнений.

Для предупреждения массового возникновения и распространения заболеваний гриппом и ОРВИ в своих коллективах и снижения риска распространения вируса гриппа среди населения
Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан

настоятельно рекомендует работодателям принять социально ответственное решение о выделении средств на приобретение вакцины для своих сотрудников!

В настоящее время вакцинация от гриппа внесена в Национальный календарь профилактических прививок.



Постановление Правительства РФ от 15 июля 1999 г. N 825

"Об утверждении перечня работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями и требует обязательного проведения профилактических прививок"

1. Сельскохозяйственные, гидромелиоративные, строительные и другие работы по выемке и перемещению грунта, заготовительные, промысловые, геологические, изыскательские, экспедиционные, дератизационные и дезинсекционные работы на территориях, неблагополучных по инфекциям, общим для человека и животных.

2. Работы по лесозаготовке, расчистке и благоустройству леса, зон оздоровления и отдыха населения на территориях, неблагополучных по инфекциям, общим для человека и животных.

3. Работы в организациях по заготовке, хранению, обработке сырья и продуктов животноводства, полученных из хозяйств, неблагополучных по инфекциям, общим для человека и животных.

4. Работы по заготовке, хранению и переработке сельскохозяйственной продукции на территориях, неблагополучных по инфекциям, общим для человека и животных.

5. Работы по убою скота, больного инфекциями, общими для человека и животных, заготовке и переработке полученных от него мяса и мясопродуктов.

6. Работы, связанные с уходом за животными и обслуживанием животноводческих объектов в животноводческих хозяйствах, неблагополучных по инфекциям, общим для человека и животных.

7. Работы по отлову и содержанию безнадзорных животных.

8. Работы по обслуживанию канализационных сооружений, оборудования и сетей.

9. Работы с больными инфекционными заболеваниями.

10. Работы с живыми культурами возбудителей инфекционных заболеваний.

11. Работы с кровью и биологическими жидкостями человека.

12. Работы в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Неспецифическая профилактика

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

- ✓ Часто мойте руки с мылом, лицо, носовые ходы, смывая с них слизь и грязь по возвращении домой.
- ✓ По возможности откажитесь от рукопожатий на период активности вирусов.
- ✓ Не касайтесь руками своего лица.
- ✓ Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.
- ✓ Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (телефонов, айпадов, айфонов, пультов, столов, дверных ручек, ступень и др.) удаляет и уничтожает вирус.



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

✓ Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

✓ Избегайте поездок и многолюдных мест, массовых мероприятий.

✓ Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

✓ Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Не сплевывайте в общественных местах.

✓ Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Маска вирус не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом. После использования маску, одноразовые салфетки нужно выбрасывать.



ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Гуляйте на свежем воздухе.



ПРАВИЛО 4. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПРОВЕТРИВАНИЯ И ВЛАЖНОЙ УБОРКИ

Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений.
Мойте пол.



ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- ✓ Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- ✓ Выделите отдельную посуду.
- ✓ Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- ✓ Часто проветривайте помещение. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом необходимо следить за температурой воздуха в помещении, где находится больной. Она не должна опускаться ниже 20°C.
- ✓ Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- ✓ Часто мойте руки с мылом.
- ✓ Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- ✓ Ухаживать за больным должен только один член семьи.




~~Больной должен: остаться дома и вызвать врача, следовать предписаниям врача, соблюдать постельный режим и пить как можно больше жидкости, прикрывать рот и нос платком, когда чихает или кашляет!~~

Что делать в дошкольном учреждении?

В соответствии с СП 3.1.2.3117-13 в очагах гриппа и ОРВИ медицинский персонал ежедневно в течение 7 дней после изоляции последнего больного гриппом и ОРВИ проводит осмотры детей, общавшихся с больным гриппом и ОРВИ, с обязательной термометрией 2 раза в день и осмотром зева. С целью предупреждения распространения заболевания гриппом новых детей в коллектив не принимают и в другие коллективы их не переводят.

Сотрудники с признаками заболевания гриппом и ОРВИ к работе с детьми не допускаются.



БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И
ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ!

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

группа инфекционных заболеваний с преимущественным поражением легких и верхних дыхательных путей. Получили такое название потому, что микроорганизмы попадают в организм при дыхании, кашле, чихании, разговоре (воздушно-капельный механизм передачи).

- ОРВИ:
 Грипп
 Парагрипп
 Риновирусная инфекция
 Аденовирусная инфекция

Вместе с тем, для некоторых инфекций, как грипп, риновирусной и аденовирусной, возможен контактный механизм передачи - через предметы обихода.



Алгоритм действия

Если Вы почувствовали признаки болезни у себя или заметили признаки болезни у окружающих:

1. Срочно обратитесь к врачу;
2. Используйте одноразовые маски для себя и заболевших. Одноразовые маски - средства индивидуальной защиты органов дыхания, не пренебрегайте ими в общественных местах;
3. Изолируйте заболевших от здоровых людей (переместите в отдельное помещение) и ограничьте контакты до минимума.

Профилактика

- Тщательно мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими средствами, использовать одноразовые полотенца;
- Реже прикасаться к глазам и носу;
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- Принимать большое количество жидкости.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»

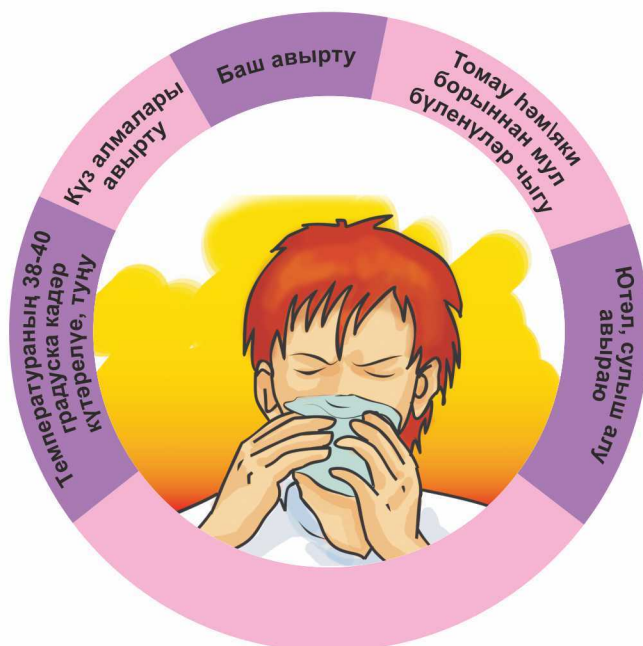


ГРИПП ҺӘМ КӨЧЛЕ ВИРУС ИНФЕКЦИЯ АВЫРУЛАРЫ (ОРВИ) ПРОФИЛАКТИКАСЫ

Күпчелек очракта үпкә һәм өске тын юлларына зыян китерә торган инфекцион авырулар төркеме. Микроорганизмнар организмга сулау, ютәлләү, төчкерү, сөйләшү (һавадан күчү механизмы) вакытында күчкәнгә шундый исемгә ия.

- Көчле вирус инфекция авырулары (ОРВИ):
 Грипп
 Парагрипп
 Риновирус инфекциясе
 Аденовирус инфекциясе

Шуның белән бергә грипп, риновирус һәм аденовирус инфекциясе кебек инфекцияләр өчен контактлы күчү механизмы мөмкин – көнкүреш кирәк-яраклары аша.



Гамәлләр алгоритмы:

Әгәр сез чирнең билгеләрен үзегездә сизсәгез яки якындагыларда күрсәгез:

1. Кичекмәстән табибка мөрәҗәгать итегез.
2. Үзегез һәм якындагыларыгыз бер тапкыр кулланыла торган маска киегез. Бер тапкыр кулланыла торган маска – тын юлларын саклаучы чара, аны җәмәгать урыннарында киюгә игътибар итми калмагыз;
3. Чирләгәннәрне сәламәт кешеләрдән изоляцияләгез (аерым бүлмәгә урнаштырыгыз) һәм бәйләнешләргә киметегез.

Профилактика

- Кулны яхшылап сабын белән югыз һәм дезинфекция чаралары белән сөртегез, бер тапкыр кулланыла торган сөлге белән кулланыгыз;
- Күзләр һәм борыныгызга сирәгрәк тиегез;
- Төчкерүче һәм ютәлләүче кешеләр белән бәйләнешкә кермәгез
- Сәламәт яшәү рәвешен алып барыгыз: яхшы йокь, файдалы азык, физик активлык;
- Күп су эчегез.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»

Профилактика гриппа

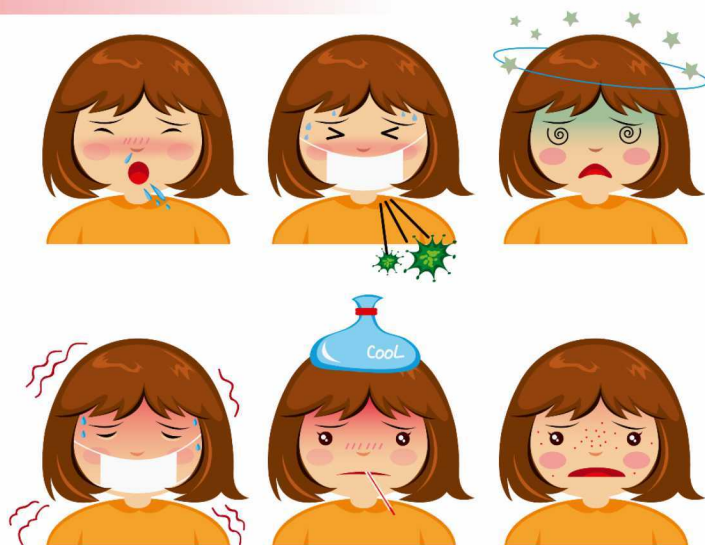
Профилактика:

- часто и тщательно мойте с мылом руки, лицо, носовые ходы;
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми, носите маску;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность;
- пейте больше жидкости: соки, минеральная вода, травяные отвары, морсы;
- ешьте овощи и фрукты, богатые витамином С: клюква, лимон, цитрусовые, киви и т.д.;

дезинфицируйте поверхности (дверных ручек, столов, телефонов, айпадов, гаджетов и т.д.), чаще проветривайте помещения.

Что надо делать:

- при первых симптомах оставайтесь дома и не выходите на работу, школу или другие общественные места;
- немедленно обратитесь к врачу и следуйте его указаниям;
- прилягте и пейте больше жидкости;
- не занимайтесь самолечением;
- тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания, пользуйтесь одноразовыми салфетками;
- выделите одноразовую посуду на время болезни.



Симптомы:

- повышение температуры тела до 39-40°C
- головные боли
- кашель, затруднение дыхания
- озноб
- мышечные боли, боли в суставах
- рвота
- диарея

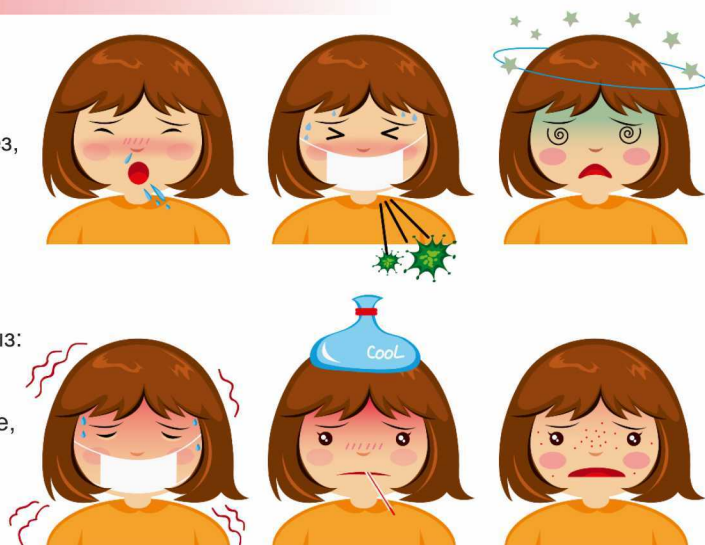
Грипп профилактикасы

Профилактика:

- кулларны, битне, борын юлларын еш һәм сабынлап юыгыз;
- төчкерүче һәм ютәлләүче кешеләр белән бәйләнешкә кермәгез, маска киегез;
- сәламәт яшәү рәвешен алып барыгыз: яхшы йокы, файдалы азык, физик активлык;
- күп эчегез: соклар, минераль су, үлән төнәтмәләре, морс С витаминна бай булган җиләк-җимеш һәм яшелчеләр ашагыз: мүк җиләге, лимон, цитруслар, киви һ.б.
- өслекләрне дезинфекцияләгез (ишек тоткычларын, өстәлләрне, телефонны, айпады, гаджетларны һ.б.) бүлмәләрне ешрак җилләтегез.

Нәрсә эшләргә кирәк:

- чирнең беренче билгеләрендә үк өйдә калыгыз, эшкә, мәктәпкә яки башка җәмәгать урыннарына чыкмагыз;
- кичекмәстән табибка мөрәҗәгать итегез һәм аның күрсәтмәләрен үтәгез;
- ятып торыгыз һәм күп су эчемлекләре эчегез;
- үзеңне-үзең дөвалау белән шөгыльләнмәгез;
- кулларыгызны еш һәм сабынлап юыгыз, бигрәк тө ютөл һәм төчкәргәннән соң, бер тапкыр кулланыла торган салфеткалар кулланыгыз;



Тышкы билгеләр:

- температураның 38-40 градуска кадәр күтәрелүе
- баш авырту
- ютөл, сулыш алу авырау
- туңу
- мускул һәм буыннар сызлау
- косу

ОСТОРОЖНО! ГРИПП!



Грипп - острая тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола или возраста, отличается выраженным токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Вирус гриппа передается при чихании, кашле, разговоре, через предметы обихода (носовой платок, полотенце и др.)

Симптомы:

1. Высокая температура;
2. Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).
3. Болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).

ПРОФИЛАКТИКА:

Мировой и отечественный опыт борьбы с гриппом показывает, что именно вакцинопрофилактика является наиболее доступным средством индивидуальной и массовой защиты от этого тяжелого заболевания.

Вакцинация 70-80% членов любого коллектива сводит заболеваемость гриппом в этом коллективе к единичным случаям или исключает ее.

В период подъема заболеваемости гриппом, необходимо выполнять следующие правила:

- тщательно мойте руки с мылом или протирайте дезинфицирующими средствами, пользуйтесь одноразовыми полотенцами;
- реже прикасайтесь к глазам и носу;
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- принимайте большое количество жидкости;
- откажитесь от посещения массовых мероприятий, театров, клубов и пр.;
- побольше гуляйте на свежем воздухе;
- используйте для защиты органов дыхания индивидуальные защитные маски.



САК БУЛЫГЫЗ! ГРИПП!



ГРИПП – көчле вирус инфекция авыруу, кешелэргө жөнөскө яки яшькө карамастан зарар китерэ. Ачык токсикоз, ринит, борынга томау төшү һәм бронхларга зыян китерүче ютэл белән аерылып тора.

ГРИПП вирусы төчкерү, ютэл, сөйләшү һәм көндәлек кирәк-ярак әйберләр (кульяулык, сөлге һ.б.) аша күчә.

Тышкы билгеләре:

1. Югары температура.
2. Интоксикация (бик күп тирләү, хәлсезлек, мускул һәм буыннар сызлавы, баш авырту).
3. Әрнүле ютэл, күкрәк арты сызлау, томау, гиперемия, борын куышлыгы һәм йоткылык куышлыгының лайлалы тышчасы корылыгы.

ПРОФИЛАКТИКА:

Дөнъядагы һәм илебездәге тәҗрибә күрсәткәнчә, нәкъ менә вакцинопрофилактика бу авыр чирдән индивидуаль һәм массакүләм саклану чарасы буларак һәркем файдалана алырлык чара булып санала.

Теләсә нинди коллективның 70-80%на вакцинация ясау грипп белән чирләүне аерым очракка калдыра яки чирләү мөмкинлеген юк итә.

Грипп белән чирләү усеш алган чорда түбәндәге кагыйдәләргә үтәргә кирәк:








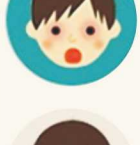

- кулны яхшылап сабын белән юыгыз һәм дезинфекция чаралары белән сөртегез, бер тапкыр кулланыла торган сөлге белән кулланыгыз;
- күзләр һәм борыныгызга сирәгрәк тиегез;
- төчкерүче һәм ютәлләүче кешеләр белән бәйләнешкә кермәгез; сәламәт яшәү рәвешен алып барыгыз: яхшы йокы, файдалы азык, физик активлык.
- күп су эчегез;
- массакүләм чараларга, театр, клуб һәм башкаларга барудан баш тартыгыз;
- күбрәк саф һавада йөрегез;
- сулыш органнарын саклау өчен бер тапкыр кулланыла торган масклар киегез.



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 появится ко второму дню болезни
 Боль в горле, покраснение	Почти всегда сопровождает простуду, потому как идет активное воспаление слизистых оболочек носоглотки	В первые дни болезни не всегда. Обычно бывают заложены задняя стенка глотки и мягкое нёбо
 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 башлаганнарын 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 буыннарынның 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, ченки бу чорда тамак өсте лайлалы тышчасының актив ялкынсынуы бара	Чирнең беренче тәүлегендә һәрвакытта да булмый. Гадәттә йоткылыкның арткы тышчасына һәм аңкау пәрдәсенә томау төшә
 Ютөл, күкрәктә уңайсызлык сизү	Еш кына өзек-өзек, коры була, чирнең башыннан ук барлыкка килә. Күкрәктә авырту булмый.	Чирнең икенче тәүлегендә интектергеч ютөл, 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 билге
 Организмның хәлсезлегә	Чирләгәндә хәлсезлек була, ләкин терелгәннән соң өзәя һәм тиз бетә	Аручанлык, хәлсезлек, баш авыртуы, ярып китүчәнлек һәм йокысызлык чир беткәннән соң 2-3 атна дәвам итәргә мөмкин

Памятка для населения по профилактике гриппа А (H1N1)2009

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1)2009:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа А(H1N1)2009:

Характерная особенность гриппа А(H1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(H1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте людных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.