

Профилактика гриппа



Грипп – острое сезонное вирусное заболевание. Единственным источником инфекции является больной гриппом человек. Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи – воздушно-капельный. Заражение происходит при кашле, чихании и во время общения с больным человеком. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены, посуду, дверные ручки, поручни в общественном транспорте и загрязненные руки заболевшего.

Грипп начинается остро с повышения температуры тела до 38-40 градусов, появляется озноб, головная и мышечная боли, боль в глазах, яблочках, особенно при взгляде вверх. Затем появляются сухой болезненный кашель, отёк слизистой носа.

Грипп опасен осложнениями (вплоть до летального исхода), особенно для детей до 5 лет, пожилых людей, страдающих хроническими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы, беременных женщин.

При первых симптомах заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу! Категорически запрещено заниматься самолечением и не соблюдать постельный режим.

Существуют три вида профилактики гриппа: специфическая вакцинопрофилактика, химиопрофилактика (приём противовирусных средств) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной гигиены, приём поливитаминных препаратов, увеличение в питании доли С-витаминсодержащих фруктов и овощей (неспецифическая профилактика).

Вакцинация против гриппа проводится до начала эпидемии. Поэтому прививаться необходимо ежегодно с сентября по декабрь.



Кому особенно показана иммунизация:

- Дошкольникам, школьникам, учащимся средних специальных учебных заведений, студентам ВУЗов;
- лицам с высоким риском развития постгриппозных осложнений (людям старше 65 лет, а также взрослым и детям, страдающим хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями дыхательных путей, хронической почечной недостаточностью, сахарным диабетом, иммунодефицитами);
- лицам, которые по профессиональной деятельности особенно подвержены риску заболевания гриппом (медицинский персонал, работники социальной сферы, работники образования, общественного транспорта, торговли и т.д.);
- лицам, собирающимся в деловую или туристическую поездку.



Вакцинируйтесь и грипп Вам не страшен!



Профилактика гриппа и ОРВИ у детей дошкольного возраста

С гриппом хоть однажды в своей жизни сталкивались, пожалуй, все. И это неудивительно, ведь грипп — одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям почти ежегодно. Поэтому так важно знать «врага в лицо»: чем он опасен, как от него защищаться, и как легче всего перенести.

Грипп — это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Человек проводит эти месяцы в недеятельном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.



Лечение и профилактика гриппа и ОРВИ

Антибиотики

Антибактериальные препараты для лечения гриппа в его неосложненной форме применять не следует, т.к. они не действуют на вирусы гриппа. Если возникает риск развития бактериальных осложнений при гриппе и других ОРВИ, применение антибиотиков возможно только по назначению врача.

Вакцинация

Основным методом профилактики гриппа является активная иммунизация — вакцинация. В процессе вакцинации в организм вводят частицу инфекционного агента (это может быть ослабленный или убитый возбудитель болезни, или же его части). Вирус, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, его действие направлено на выработку специфических антител, защищающих организм от вирусов. В среднем эффективность вакцинации у детей и лиц моложе 60 лет составляет 70—90%. В связи с высокой изменчивостью вируса гриппа, состав вакцин часто пересматривается. Ежегодно Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует 3 штамма вируса гриппа для включения в вакцину для будущего сезона. Длительность иммунитета, вызываемого как заболеванием, так и вакцинацией составляет около 1 года.



Профилактика гриппа и ОРВИ

Делайте прививку до начала эпидемии – в октябре, ноябре. Иммуитет вырабатывается на год, не больше.



Смазывайте слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью или детским вазелином. Это преграда для вируса.

Утром и вечером промывайте нос и полощите горло тёплой солёной водой (чайная ложка на стакан воды). Риск заболеть снижается в 6 раз.



Проветривайте комнату. Воздух не должен быть сухим. Для этого подойдут увлажнители или открытые ёмкости с водой.

Ежедневно делайте влажную уборку комнаты.



Держите в помещении ветви пихты или можжевельника.

При переохлаждении сделайте горячую ванну для рук и ног с хвойным экстрактом.



Вирус проходит в организм через слизистую носа 4-5 часов. Обезвредьте его ингаляцией – 10 минутным дыханием под паром 2-3 раза в день.

Принимайте витамин С (он есть в квашенной капусте и цитрусовых - лимоне, киви, мандарине, апельсине, грейпфруте).



В разгар инфекции ограничьте «выход в свет». Массовые события, особенно в закрытых помещениях ни к чему.

Вовремя обращайтесь к врачу

Осторожно – грипп!

Соблюдайте правила личной гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте своё время, чередуя работу и отдых.

Укрепляйте иммунитет!

Регулярно занимайтесь спортом, выберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

Принимайте меры профилактики!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

Осторожно – грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение учебного заведения, работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

Берегите себя и своих близких!





ГРИПП

Это важно знать!

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ?

Основной путь передачи вируса гриппа от человека к человеку происходит через респираторные капли при кашле и чихании, которые от больного попадают в рот или нос находящихся рядом людей.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломота в теле, головная боль, озноб, утомляемость.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ У СЕБЯ ГРИПП?

Не ходите на работу или учебу, оставайтесь дома и вызывайте медицинского работника.

КАК УМЕНЬШИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГРИППА в домашних условиях?

- Больной гриппом должен находиться в отдельной комнате или использовать повязку (одноразовую или марлевую).
- Больному выделяются отдельные постельные принадлежности, посуда и столовые приборы, одноразовые бумажные салфетки.
- Не следует допускать к больному посетителей.
- Ухаживая за больным, необходимо надевать маску, мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук.
- Очень важно хорошо проветривать не только комнату больного, но и общие помещения.
- При появлении симптомов гриппа у членов семьи следует звонить в территориальные учреждения здравоохранения.

МЕРЫ ЗАЩИТЫ И ПРОФИЛАКТИКИ:

- самый надежный способ защитить себя от гриппа - это привиться;
- не забывайте об использовании противовирусных препаратов (оксолиновой мази, арпетола, ремантадина и др.);
- для поддержания иммунитета принимайте поливитаминные комплексы и иммуностимулирующие средства (настойки женьшеня, эхинацеи и др.);
- употребляйте больше овощей и фруктов, богатых витамином С;
- чаще бывайте на свежем воздухе;
- в период эпидемии гриппа ограничьте поездки и контакты, избегайте тесного общения с людьми с гриппоподобными симптомами.

ВНИМАНИЕ ГРИПП!

ГРИПП - острое инфекционное заболевание, возбудителями которого являются вирусы, поражающие дыхательные пути - нос, горло, бронхи и легкие.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный, контактно-бытовой.

ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА:

- резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40°C) достигает своего максимума на первые-вторые сутки заболевания;
- озноб;
- чувство разбитости;
- боль в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках;
- слабость.

Больной ощущает затруднение носового дыхания, першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжелых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.

ПОМНИТЕ! ГРИПП КРАЙНЕ ОПАСЕН СВОИМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония ответственна за большинство 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).

Грипп часто сопровождается обострением хронических заболеваний, особенно среди групп риска - детей, пожилых и хронических больных.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома, срочно вызовите участкового врача на дом!

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАБОЛЕЛ

- Соблюдайте постельный режим на всем протяжении температурного периода, так как заболевание гриппом—это большая нагрузка на сердечно-сосудистую и иммунную системы.
- Пейте как можно больше жидкости.
- Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете.
- Как можно чаще мойте руки с мылом.
- Выполняйте все рекомендации врача.

ПОМНИТЕ! Большинство заболевших выздоравливают в течение 1-2 недель, но иногда течение гриппа осложняется. Если у больного гриппом внезапно появляются сильные боли в области грудной клетки и живота, температура стойко держится выше 39°C, нужно немедленно обратиться к врачу.

ПРОФИЛАКТИКА – ХОРОШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА!

- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).
- Не прикасайтесь к глазам, ко рту и носу.
- Носите марлевую повязку или специальную маску.
- Регулярно мойте руки с мылом или протирайте их спиртосодержащим средством для обработки рук.
- Регулярно делайте влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении.
- Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

**ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА –
СВОЕВРЕМЕННО СДЕЛАННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ!**



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

Адрес: 163045, г. Архангельск, пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Сайт: zdorovie29.ru Группа ВК: vk.com/zdorovie_29

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43

Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36