

Профилактика гриппа

Грипп и его профилактика

«Грипп – чрезвычайно контагиозное острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек весьма восприимчив к вирусам гриппа. Источник инфекции больной человек. В период эпидемии чаще всего болеют дети и взрослые молодого возраста.

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро. Температура тела достигает 39-40° С уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), может снижаться артериальное давление. Через несколько часов от начала болезни появляется сухой болезненный кашель и заложенность носа. Некоторые больные жалуются на боли в горле, затрудненное учащенное дыхание и конъюнктивит.

ДЛЯ ТЯЖЕЛОГО ГРИППА ХАРАКТЕРНЫ:

- высокая температура;
- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;
- примесь крови в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднение при мочеиспускании.

Возможные осложнения после гриппа: пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит, миокардит и перикардит, миозит, поражения почек, оболочек головного и спинного мозга, сосудов. Также при гриппе часто обостряются имеющиеся хронические заболевания.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?

1. Основной мерой специфической профилактики является вакцинация, которая проводится с сентября каждого года и заканчивается не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом.

Вакцинация показана всем группам населения, но особенно пациентам из групп риска по развитию тяжелого течения гриппа, а также работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, обучающимся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования и лицам, подлежащим призыву на военную службу.

2. В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются меры не специфической профилактики:
 - Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
 - Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
 - Носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа;

- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками для обработки рук;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием эффективных противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата) после согласования с врачом.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

1. Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью, так как грипп - серьезное заболевание, часто вызывающее опасные для жизни осложнения, развивающиеся очень рано: на 2-3 - 5-7 день болезни. Наиболее частым осложнением является пневмония, с которой связано большинство смертельных исходов от гриппа.
2. Беременные должны обратиться за медицинской помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно.
3. Строго следуйте предписаниям врача. Не занимайтесь самолечением!
4. Обязательно начните прием эффективных противовирусных препаратов в первые 48 часов от начала болезни (уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов, снижают частоту осложнений и уменьшают риск смерти, особенно, в группах повышенного риска).
5. Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью. Аспирин при гриппе категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием жаропонижающих средств при подъеме температуры выше 38,5 С.
6. Соблюдайте постельный режим и чаще пейте теплый травяной или ягодный чай.
7. Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:
 - Наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 4 часа.
 - Ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
 - Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение, где находится больной.
 - Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете.
 - Сохраняйте чистоту: часто руки с мылом, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
 - Ухаживать за больным должен только один член семьи, строго соблюдающий санитарно-эпидемиологические правила».

ВАЖНО ПОМНИТЬ! не рекомендуется переносить грипп «на ногах».

Своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ



ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МАРЛЕВОЙ ПОВЯЗКОЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ



ПРОМЫВАЙТЕ НОС СОЛЕНОЙ ВОДОЙ



ЧАЩЕ МОЙТЕ И ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЧАЩЕ ГУЛЯЙТЕ



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

ВСЁ ВАЖНОЕ О ГРИППЕ

У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ



резко поднялась температура (до 38-40 градусов)



резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах



сильный кашель

Грипп передаётся воздушно-капельным путём

6-48 часов

проходит от заражения до появления первых симптомов.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ



как можно чаще проветривайте комнату



ежедневно проводите влажную уборку



не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.

- не здоровайтесь за руку
- держитесь подальше от кашляющих и чихающих
- полноценно питайтесь
- высыпайтесь
- принимайте витамины и рыбий жир
- избегайте мест скопления людей



**НАМ
НЕ СТРАШЕН
ВИРУС ГРИППА -**

СДЕЛАЛИ ПРИВИВКУ!

- ✓ Грипп – массовая и грозная инфекция, не щадящая ни взрослых, ни детей.
 - ✓ Один «загрипповавший» человек может инфицировать при чихании 20-25 здоровых людей, оказавшихся в опасной для них близости, - 2-2,5 метра.
 - ✓ Особенно опасна эта инфекция для детей, пожилых людей и тех, кто страдает хроническими заболеваниями сосудов и сердца, бронхиальной астмой, сахарным диабетом.
 - ✓ Грипп коварен. Несмотря на успехи медицины и усилия врачей, от гриппа и его осложнений ежегодно погибают люди.
- Вот почему вакцина против гриппа необходима.**
- ✓ Вирус гриппа постоянно видоизменяется, поэтому, чтобы чувствовать себя защищенным, прививку против гриппа нужно делать **ежегодно**.

На формирование иммунитета против гриппа уходит 2-4 недели, поэтому лучшее время для вакцинации –

СЕНТЯБРЬ- НОЯБРЬ

