Памятка: Профилактика ОРВИ и гриппа.

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа и других ОРВИ победить их до сих пор не удается. Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек. Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и острых респираторные вирусные инфекции коронавирусы обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

Вирусы гриппа и острых респираторных инфекций вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания: повышение температуры, озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, снижение аппетита, возможны тошнота и рвота, конъюнктивит (возможно). В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения дыхание. 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, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости. Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

ПРОФИЛАКТИКА

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6- месячного возраста. Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения ОРВИ и гриппа. Моте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими салфетками или одноразовыми влажными салфетками. Не прикасайтесь к лицу и глазам немытыми руками. Не пользуйтесь общими полотенцами. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте маску чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания. Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятья.

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. Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями; - при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте антисептиком;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- маску следует менять каждые 2 часа;

- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания.

В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сшить в домашних условиях из 4 слоев марли.

Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ И ГРИППОМ? Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ОРВИ/ГРИППА высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ОРВИ/ГРИППОМ? Вызовите врача. 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. Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Как защитить подростка от ВИЧ

Среди почти 11 тыс. детей, живущих в России с ВИЧ, треть – это подростки от 15 до 17 лет. Уязвимыми для вируса их делает целый ряд факторов.

Рассказываем, как родители помогут защитить своего подрастающего ребенка.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ В ЗОНЕ РИСКА

Лет 20 назад ВИЧ в большинстве случаев передавался через инъекционные наркотики, содержащие частицы зараженной крови. С тех пор вектор риска кардинально изменился. Сегодня от 60 до 70% новых случаев передачи вируса происходит половым путем, при гетеросексуальных контактах.

Подростковый возраст – время экспериментов, в том числе нередко – в сексуальных отношениях.

«Большой» ребенок подвержен эмоциональным штормам. Гормональные бунты, интерес к «взрослой» жизни, первые влюбленности, потребность в самоутверждении, стремление проверить на прочность границы дозволенного провоцируют у тинэйджеров сексуальную активность.

В то же время участки мозга, ответственные за принятие решений, еще не до конца сформированы. Нет навыка выбора модели безопасного поведения. Подросток легко соглашается поучаствовать в приключениях, рискованность которых очевидна для любого взрослого. Не хватает жизненного опыта, чтобы разбираться в людях, считывать их намерения. Это делает девушек и юношей легкой добычей для манипуляций со стороны людей, ищущих секса без серьезных отношений и обязательств.

Среди людей с ВИЧ меняется и гендерное соотношение. Раньше, по статистике, в основном заражались молодые мужчины. Сейчас доля женщин в общем числе ВИЧ-инфицированных достигла 40% и продолжает расти: у женщин из-за особенностей строения половых органов вероятность инфицирования при незащищенном сексе выше, чем у мужчин.

В зоне особого риска – девушки: их число среди заразившихся подростков уже 10 лет превышает 70%! Вопреки распространенному мнению, что «от одного раза ничего не будет», с точки зрения ВИЧ секс особенно опасен для девственниц. «Первый раз», как правило, сопровождается мелкими повреждениями слизистых тканей, через которые ВИЧ особенно просто проникнуть в организм. Это увеличивает вероятность передачи вируса от зараженного партнера.

ЧЕМ ОПАСНЫ «ОШИБКИ МОЛОДОСТИ»

«Трудному возрасту» свойственны и другие опасные эксперименты – то, что люди склонны относить к ошибкам молодости. Некоторые подростки могут пробовать психоактивные вещества. Наркотики вызывают химическую зависимость и разрушают личность быстрее, чем им кажется. Инъекционные наркотики, кроме того, несут прямую угрозу заражения ВИЧ и гепатитом С. Вероятность передачи вируса через общий шприц с носителем инфекции или частички его крови в самом наркотическом растворе составляет 95%. Иногда достаточно одного укола, чтобы навсегда изменить свою жизнь.

Но риск несут и так называемые «легкие» наркотики, а также просто алкоголь. Ведь они усиливают половое влечение и ослабляют самоконтроль. Так алкоголь, не участвуя непосредственно в передаче вируса, становится одним из главных факторов его распространения.

При этом многие подростки стесняются обращаться к врачам. К тому же до 15 лет человек не имеет права самостоятельно сдать тест на ВИЧ, а с 15 до 18 лет его диагноз врач обязан сообщить законным представителям. Далеко не каждому и не всегда легко бывает объяснить папе с мамой, чем вызван интерес к теме ВИЧ и зачем потребовалось сдавать анализ.

Приверженность к лечению у подростков с ВИЧ также заметно ниже, чем у других возрастных групп. Из-за этого подростки – единственная категория, в которой смертность от ВИЧ растет, в то время как в целом по стране она за последние годы снизилась в 4 раза с тех пор, как препараты антиретровирусной терапии (АРТ) стали доступны нуждающимся.

Но у подростков мало опыта в решении настоящих проблем. Любая трудность зачастую встает перед ними непреодолимой стеной, повергает в отчаяние и депрессию, может толкать к фатальным шагам. Особенно если им кажется, что опереться не на кого. Поэтому открытые, доверительные отношения с родителями – лучший способ предотвратить беду.

ЧЕМ ДОЛЖНЫ ПОМОЧЬ РОДИТЕЛИ

Прежде всего, нужно хорошо понимать, что современная школа, конечно, учит математике и биологии. Но половое воспитание ребенка общество возложило исключительно на его родителей. В том числе, родительская обязанность и ответственность – рассказать о путях передачи ВИЧ и о профилактике этой инфекции и других заболеваний, передающихся половым путем.

Страшилки – плохая подготовка ко взрослой жизни. Постарайтесь очистить представления ребенка о ВИЧ от мифов.

Объясните, что вирус не передается в быту, через ссадины-заусеницы и укусы комаров. Это позволит акцентировать внимание на реальных путях заражения: при незащищенном сексе и через кровь при инъекциях зараженными инструментами.

Говорить с ребенком на тему ВИЧ обязательно нужно при первых признаках полового созревания, после 12 лет.

Познавать свое тело ребенок, конечно, начинает гораздо раньше, лет с трех, и при условии, что родители корректно, с учетом возраста, доносили до него информацию о сексуальной жизни человека, к пубертату он готов будет воспринять сведения о ее возможных неприятных последствиях. Такие беседы ведутся наедине: если детей несколько, беседовать с каждым из них нужно отдельно. Конечно, в зависимости от возраста, с разной степенью погружения в физиологические подробности. Прежде всего важна не физиология, а культура поведения.

Следует как можно раньше рассказать ребенку, как безнадежно устарели многие гендерные стереотипы. Парень должен быть «мачо», который кичится «победами» над женщинами? Девушка должна быть покорной и выполнять прихоти мужчин, а то может остаться без их внимания? Все это прошлый век.

В моде – по-настоящему партнерские, ответственные отношения, построенные на внимательности и эмоциональной близости. Расскажите о том, как опасны случайные связи и интернет-знакомства с анонимами, как важна независимость, как необходимо ценить себя, чтобы тебя уважали и ценили другие.

С ребенком старше 14 лет обязательно нужно обсудить и физиологические аспекты секса с объяснением риска заражения ВИЧ. Девочка должна знать, что она всегда вправе сказать «нет». Что даже при самых нежных, доверительных и, как ей кажется, серьезных отношениях с молодым человеком она может и должна настаивать на использовании презерватива.

Думая о контрацепции, подростки в первую очередь имеют в виду нежелательную беременность. Важно объяснить, что это не единственное, чего следует бояться. И что презерватив – единственное средство, надежно предохраняющее не только от нежелательной беременности, но и от ВИЧ, и от других половых инфекций.

Мальчику нужно по пунктам пояснить, как правильно пользоваться презервативом. Не надейтесь, что подросток сам прочитает инструкцию, как правильно надевать и снимать презерватив. Ему вряд ли известно, что презервативы нельзя мять, таская с ключами в карманах, и использовать после истечения срока годности!

Рассказать мало: вы должны предоставить подростку доступ к качественным презервативам, которые, к слову, стоят немалых денег – а их у подростка может не быть. Сделайте это в максимально деликатной форме: сын или дочь не должны пробираться к тумбочке в родительской спальне, объясняя по пути, что и зачем им потребовалось. Просто скажите подростку, что если ему – не сейчас, а когда-нибудь – понадобятся презервативы, то их в любой момент без сомнений и спроса можно взять, например, в укромном ящичке в шкафу в коридоре.

Наконец, доверие в семье, привычку в критических ситуациях обращаться за помощью к родным людям, а не к посторонним, культуру здорового образа жизни, в том числе регулярных визитов к гинекологу и урологу тоже могут сформировать только родители. Важно объяснить, что тест на ВИЧ не входит в программу обычных профилактических медосмотров, а лучше всего – вместе с подростком сходить и пройти такой тест. Ведь по-настоящему учат не слова, а личный пример.

Информация с сайта https://o-spide.ru/