

«Профилактика гриппа».

памятка для населения



Грипп – тяжелая вирусная инфекция, которая поражает всех не зависимо от пола, возраста и национальности. У пожилых людей, маленьких детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями (группы риска) грипп сопровождается высокой смертностью.

Симптомы гриппа:

- Острое повышение температуры до 39 градусов и выше.
- Озноб.
- Общая разбитость.
- Головная боль.
- Ломота в мышцах и суставах.
- Светобоязнь.
- Головокружение.

Заражение, в основном, происходит воздушно-капельным путем:

При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя в окружающую среду выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с микрофлорой, в том числе с вирусом, который попадая на слизистые верхних дыхательных путей вызывает заболевание. Гриппом можно заразиться и через слизистую глаза.



Если грипп протекает без осложнений болезнь заканчивается через 7-10 дней. Смертельные исходы от гриппа связаны непосредственно не с самим заболеванием, а с его осложнениями: легочных, сердечно-сосудистых, со стороны центральной нервной системы.

Грипп – особенно опасен как для беременных, так и для будущего ребенка!

Чтобы защитить себя и окружающих от гриппа необходимо соблюдать следующие простые правила:

- При чихании и кашле прикрывать нос и рот (можно использовать в период эпидемического подъема маски, помня о том, что их менять надо каждые 2-3 часа).
- Осуществлять систематическое проветривание помещений.
- Избегать переохлаждения, которое снижает иммунитет, т.е.



сопротивляемость организма воздействию вируса.

- Вести здоровый образ жизни, проводить закаливание, длительные прогулки на свежем воздухе, избегать массовых зрелищных и других мероприятий.
- Не курить самому и избегать длительного пребывания в запыленных, задымленных помещениях.
- Соблюдать правила личной гигиены – обязательное полоскание носоглотки каждые 2-3 часа в период эпидемического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ даже простой водопроводной водой.
- Проводить неспецифическую профилактику заболеваний гриппом и другими ОРВИ препаратами (иммунокорректоры), повышающими защитные силы организма, т.е. иммунитет.
- Проводить специфическую профилактику – вакцинацию против гриппа вакцинами отечественного и зарубежного производства.



Прививки против гриппа входят в национальный календарь прививок России, согласно которому вакцинопрофилактике в предэпидемический период в первую очередь подлежат:

- лица старше 60 лет;
- лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями;
- часто и длительно болеющие ОРВИ;
- дети дошкольного возраста;
- школьники первых 4-х классов;
- медицинские работники;
- работники сферы обслуживания.

Неспецифическая профилактика гриппа проводится как в организованных коллективах, так и в индивидуальном порядке медицинскими иммунобиологическими препаратами, такими как арбидол, анаферон и др. курсами разной продолжительности. Большую роль в профилактике гриппа и ОРВИ играют санитарно-гигиенические и оздоровительные мероприятия, такие, как проветривание и влажная уборка помещений.



Здоровый образ жизни, закаливание, частые и длительные прогулки на свежем воздухе, физическая активность - коньки, лыжи, бег и т.д. - всё это гарантия того, что заболевания гриппом может избежать каждый. Кроме того, использование элементарных гигиенических навыков - полоскание носоглотки даже простой водопроводной водой каждые два часа на работе, после поездки в городском транспорте, посещения

магазинов, больниц и учреждений обеспечит барьер для проникновения вируса в организм человека.

Помните, что профилактика значительно дешевле лечения и безопасней для Вашего здоровья. Если же Вы все таки заболели гриппом немедленно вызывайте врача, не ходите на работу, в школу, в другие общественные места и соблюдайте постельный режим. Позднее обращение и применение противовирусных препаратов, нарушение постельного режима – основные причины летальных исходов от гриппа.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Профилактика гриппа

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание.

Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно в мире заболевают до 500 млн.

человек, 2 миллиона из которых умирают.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию — пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать

сердце, суставы.

Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем



воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38—40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни. Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии.

Как защитить себя от гриппа?

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых.



Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.



В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С, так как квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды — чеснок и лук. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий.

При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. Она проводится осенью, эпидемии. В вакцинации каждый человек,



до начала нуждается

заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70 - 80 % провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. **Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения.** Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется.

Ежегодно проводится иммунизация населения. Бесплатно прививаются: дети, посещающие дошкольные учреждения, учащиеся 1—11 классов; взрослые, страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, лица старше 60 лет; а также педагогические и медицинские работники; работники групп жизнеобеспечения, транспорта.

Помните — Ваше здоровье в Ваших руках!