

ОДНИМ ИЗ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРВИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА

Вакцинации против гриппа в первую очередь подлежат: лица высокого риска заражения:

- медицинские работники,
- работники детских дошкольных учреждений,
- преподаватели и учащиеся средних и высших учебных заведений,
- работники транспорта, предприятий общественного питания и торговли;

лица, относящиеся к группе риска неблагоприятных последствий заболевания гриппом:

- люди преклонного возраста,
- лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями,
- люди, часто болеющие ОРЗ,
- дети дошкольного возраста.

Для проведения вакцинации против гриппа необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства к участковому терапевту, который после осмотра даст направление на проведение вакцинации; проинформирует о противопоказаниях.



- ### ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ
- Избегать массовых мероприятий, где высока вероятность заболевания.
 - Избегать переохлаждения.
 - Следить за чистотой помещения, убирать его влажным способом, чаще проветривать.
 - Избегать общения с больным гриппом. При уходе за больным необходимо носить 4-х слойную марлевую повязку, менять ее каждые 3 часа (стирать и проглаживать).
 - Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. Для предотвращения передачи больной должен прикрывать рот и нос при кашле носовым платком и регулярно мыть руки.
 - Нарезать дольками лук, чеснок и разложить по комнатам для обеззараживания воздуха.
 - Не забывать про лимон и др. продукты, в которых содержится большое количество витамина С.
 - Принимать поливитамины по согласованию с лечащим врачом.

ГРИПП: ЗАЩИТИ СЕБЯ



ГУЗ Ульяновский областной центр
медицинской профилактики, г. Ульяновск,
ул Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmr2010@mail.ru, сайт www.ocmr73.ru

Министерство здравоохранения, социального
развития и спорта Ульяновской области
ГУЗ "Ульяновский областной центр
медицинской профилактики"

Ульяновск 2013

ГРИПП – ОСТРОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Источником заражения является больной человек, у которого в каплях слюны и мокроте содержится вирус гриппа.

Рассеивание инфекции происходит при кашле, чихании, разговоре на расстоянии 2-3-х метров, приводя к заражению находящихся в окружении здоровых людей.

Так, в транспорте чихающий (кашляющий) больной способен заразить вокруг себя 20–25 человек. Также возможны другие пути передачи – например, заражение через носовой платок или одежду.

КАК ПРОТЕКАЕТ ГРИПП?

Грипп начинается остро. Для сезонного гриппа характерны внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк. Период между инфицированием и заболеванием, известный как инкубационный период, длится около двух дней.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА:

- повышение температуры тела;
- озноб;
- слабость;
- светобоязнь;
- суставные и мышечные боли;
- головная боль;
- боль в горле;
- сухой или влажный болезненный кашель;
- насморк.

ПОЧЕМУ ГРИПП ОПАСЕН?

Основная опасность гриппа – это риск развития постгриппозных осложнений. Наиболее часто встречаются следующие виды осложнений:

- бактериальная пневмония;
- ринит, синусит, бронхит, отит;
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы;
- мышечные осложнения;
- обострения хронических заболеваний.

Ежегодные эпидемии гриппа могут оказывать серьезное воздействие на все возрастные группы, но самый высокий риск развития осложнений угрожает детям в возрасте до двух лет, взрослым в возрасте 65 лет и старше и людям любого возраста с определенными заболеваниями, такими как хронические болезни сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ (например, диабет), или с ослабленной иммунной системой.

- 1 Важно изолировать заболевшего от остальных членов семьи, особенно детей, стариков и ослабленных людей, выделить заболевшему отдельную посуду, полотенце, и другие предметы ухода, вызвать врача.
- 2 Показано обильное питье. Пища должна быть насыщена витамином С (лимон, смородина, шиповник, лук, капуста и др.) и рутином (чай, изюм, курага).

- 3 Нельзя заниматься самолечением, особенно не следует без рекомендации врача принимать антибиотики. Медикаментозная терапия назначается только врачом.

При неосложненных формах гриппа врач назначает противовирусные препараты и симптоматические средства: отхаркивающие, сердечно-сосудистые препараты, капли в нос, щелочные ингаляции и др. Терапия, назначенная своевременно (1–2 день болезни), обычно предотвращает развитие осложнений.

**НЕ СТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕНЕСТИ ГРИПП НА НОГАХ!
ГРИПП ОПАСЕН ТЯЖЕЛЫМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ.**

ПОЧЕМУ ГРИППОМ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ ЗИМОЙ?

Заболевания регистрируются в течение всего года, резко нарастая в холодное время года. Этому способствует скученность населения в помещениях и переохлаждение.





ОПАСНО! ГРИПП



Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА**



**ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ**



**ЛОМОТА
В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ**



**БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**



**СУХОЙ
КАШЕЛЬ
И ЗАТРУДНЕННОЕ,
УЧАЩЕННОЕ
ДЫХАНИЕ**



СЛАБОСТЬ



**ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА
(ТОШНОТА,
РВОТА, ПОНОС)**



**БОЛЬ
ПРИ ДВИЖЕНИИ
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ
НА СВЕТ**

ПРОФИЛАКТИКА



**ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**РЕГУЛЯРНО
МЫТЬ РУКИ
С МЫЛОМ ИЛИ
ДЕЗЕНФИЦИРУЮЩИМ
СРЕДСТВОМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ
И КАШЛЕ**



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ***



**ИЗБЕГАТЬ
БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ
ЛЮДЕЙ**



**ИЗБЕГАТЬ
КОНТАКТОВ
С БОЛЬНЫМИ**

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
И СОБЛЮДАТЬ
ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ,
А ВЫЗВАТЬ
ВРАЧА**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ**



**ОБИЛЬНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
ТЕПЛОЙ
ЖИДКОСТИ**



**ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ
УБОРКУ**



**ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ**



ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА, ОЗНОБ**



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



**ЛОМОТА В МЫШЦАХ И
СУСТАВАХ, БОЛЬ В
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ**



**ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**



СУХОЙ КАШЕЛЬ



**СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ
АППЕТИТА, ТОШНОТА,
ВОЗМОЖНА РВОТА**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**



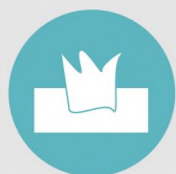
**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**



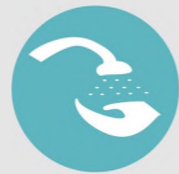
**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**



**УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**