



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
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ
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**

ПРИВИВКА - ДОСТУПНАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

Для предупреждения гриппа достаточно одной прививки, которую надо проводить до начала подъема заболеваемости, чтобы организм успел сформировать прочный иммунитет, защищающий от вируса гриппа.



Не занимайтесь самолечением. Только врач может правильно оценить состояние больного и назначить рациональное лечение.

ГРИПП - это вирусная инфекция, способная вызывать массовые заболевания (эпидемии и пандемии). В нашей области гриппом болеет от 100 до 600 человек ежегодно, большинство из них – дети. Различают вирусы гриппа типов А, В, С и др.

Вирус передается чаще воздушно-капельным путем, а также через рукопожатия, через предметы, на которых имеется вирус.

Вирус не передается: через воду, через пищу, через домашних животных.

Если вы заболели:

- чихая и кашляя, закрывайте нос и рот одноразовым платком, использованные платки выбрасывайте в мусор;
- надевайте одноразовую маску, меняйте ее по мере необходимости;
- оставайтесь дома, не ходите на работу, в школу, соблюдайте постельный режим;
- вызовите врача на дом;
- больше пейте жидкости: морс, некрепкий чай, компот;
- измеряйте температуру утром и вечером.

При первых признаках простудного заболевания обращайтесь к врачу.

ПРОФИЛАКТИКА

Соблюдать правила личной гигиены! Следить за чистотой рук, регулярно проветривать помещения, проводить в них влажную уборку. Вести здоровый образ жизни – отказаться от курения, злоупотребления алкоголем, придерживаться режима правильного питания. Укреплять иммунитет! Регулярно заниматься спортом, закалять организм. При угрозе эпидемии как можно меньше находиться в местах скопления людей, до начала эпидемии сделать прививку.

Профилактика гриппа

Грипп - острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Характеризуется острым началом, выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Признаки болезни проявляются очень быстро.

Температура тела достигает максимальных значений (39 -40 градусов) 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 возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Поражение нервной системы в виде менингита и менингоэнцефалита чаще развивается на 3-5-е дни болезни: появляются сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.

Симптомы гриппа, требующие вызова скорой помощи:

- Температура 40 градусов и выше.
- Сохранение высокой температуры дольше 5 дней.
- Сильная головная боль, которая не проходит при приеме обезболивающих средств, особенно при локализации в области затылка.
- Одышка, частое или неправильное дыхание.
- Нарушение сознания – бред или галлюцинации, забытье.
- Судороги.
- Появление сыпи на коже.



При всех перечисленных симптомах, а также появлении других тревожных симптомов, которые не входят в картину неосложненного гриппа, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

Для профилактики необходимо соблюдать простые правила:

- при появлении первых признаков гриппа оставаться дома, вызвать врача;
- избегать близких контактов с людьми, имеющими признаки заболевания;
- тщательно мойте руки водой с мылом;
- не пользуйтесь общественными телефонами и чужими мобильными;
- пейте больше жидкостей;
- используйте индивидуальные маски, которые меняйте по мере необходимости;
- не посещайте массовые мероприятия, ограничьте походы в гости и прием гостей;
- изолируйте по возможности заболевшего, в помещении, где он находится, проводите чаще влажную уборку и проветривание;
- регулярно занимайтесь общеукрепляющей гимнастикой, чаще бывайте на свежем воздухе.

Лучшее средство профилактики гриппа и ОРВИ – вакцинация.

Это удобно, экономично и безопасно.

Прививкам подлежат определенные группы населения: дети и пожилые, часто и длительно болеющие лица, работники медучреждений, транспорта, торговли, общественного питания, коммунального хозяйства, организованные коллективы, учащиеся и студенты, беременные (после 1-го триместра).

Надо помнить, что антибиотики на возбудителей гриппа и ОРВИ не действуют. Не занимайтесь самолечением. Лекарственные препараты необходимо принимать только после консультации с врачом.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Министерство здравоохранения
Калининградской области
Центр медицинской профилактики
и реабилитации

Грипп - острое инфекционное вирусное заболевание, способное вызывать эпидемии. Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период. Для него наиболее характерны острое начало, выраженная интоксикация и поражение дыхательных путей.

Основной источник инфекции - больной человек.

Чихая, кашляя, разговаривая, заболевшие люди распространяют в воздухе мельчайшие капли, в которых и находятся возбудитель. Вирусы могут попасть на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей здорового человека непосредственно из воздуха, при тесном контакте с больным человеком. Также вирусы могут оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через руки или при использовании общих с больным предметов гигиены, посуды.

Чаще всего в эпидемические подъемы заболевают дети и молодые взрослые.

Опасен не сам грипп, а его осложнения:

пневмония, поражение почек, сердца, воспаление придаточных пазух носа, мозговых оболочек.

Наиболее опасен грипп для таких категорий:

- младенцев (новорожденных) и детей младше 2-х лет;
- беременных женщин;
- лиц с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечнососудистой системы;
- больных сахарным диабетом, с ожирением, патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, ВИЧ-инфицированные;
- лиц старше 65 лет.

Первые признаки гриппа

Признаки болезни проявляются очень быстро.

- Температура тела достигает максимальных значений (39 - 40 градусов С) уже в первые 24-36 часов.
- Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах.
- Нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление.
- Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.
- Поражение нервной системы чаще развивается на 3-5-ый день болезни: появляются сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.

В профилактических целях в эпидемический период необходимо соблюдать простые правила:



- избегайте близких контактов с людьми, имеющими признаки заболевания;
- тщательно мойте руки водой с мылом;
- не пользуйтесь общественными телефонами и чужими мобильными;
- пейте больше жидкостей;
- используйте индивидуальные маски, которые меняйте по мере необходимости;
- не посещайте массовые мероприятия, ограничьте походы в гости и прием гостей;
- изолируйте по возможности заболевшего. В помещении, где он находится, проводите чаще влажную уборку и проветривание;
- регулярно занимайтесь общеукрепляющей гимнастикой, чаще бывайте на свежем воздухе;
- в предэпидемический период (с октября по ноябрь) сделайте прививку от гриппа.

Прививкам подлежат определенные группы населения: дети и пожилые, часто и длительно болеющие лица, работники медучреждений, транспорта, торговли, общественного питания, коммунального хозяйства, организованные коллективы, учащиеся и студенты, беременные (после 1-го триместра).

Выполнение рекомендаций во многом обезопасит вас от заболевания и позволит сохранить здоровье и трудоспособность.

С 2014 года вакцинация против гриппа беременных женщин включена в Национальный календарь профилактических прививок.

Для проведения прививок используются инактивированные (не живые) вакцины, не содержащие консервант, зарегистрированные в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Специальные исследования подтверждают, что иммунизация беременных инактивированными вакцинами не влияет на развитие плода и не вызывает нежелательных послепрививочных эффектов.

Вакцинация во время беременности снижает риск заражения и уменьшает вероятность инфицирования ребенка гриппом в течение первых месяцев жизни. Прием противовирусных средств, в случае заболевания гриппом беременной женщины, является более опасным, чем использование инактивированной вакцины.

Вакцинацию против гриппа рекомендуется проводить беременным и женщинам, планирующим беременность в текущий эпидемический сезон. Решение о вакцинации беременных и кормящих грудью женщин необходимо принимать с учетом особенностей здоровья женщины и только после врачебной консультации.

Вакцинация рекомендуется во втором и третьем триместре беременности.