

ПРОФИЛАКТИКА + ГРИППА



Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

Как не заболеть гриппом

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – **вакцинопрофилактика**;
- ❖ Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.



СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Полезные свойства:
Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик

ШИПОВНИК

Полезные свойства:
Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме

БРУСНИКА

Полезные свойства:
Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В

МАЛИНА

Полезные свойства:
Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях

ЧЕСНОК

Полезные свойства:
Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии

УКРОП

Полезные свойства:
Укроп содержит белки, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена укропа

КУРКУМА, ИМБИРЬ

Полезные свойства:
Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма. Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет

ПЕТРУШКА

Полезные свойства:
Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие

ЖИМОЛОСТЬ

Полезные свойства:
Богата витаминами А, В₁, В₂, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

ЦИТРУСОВЫЕ

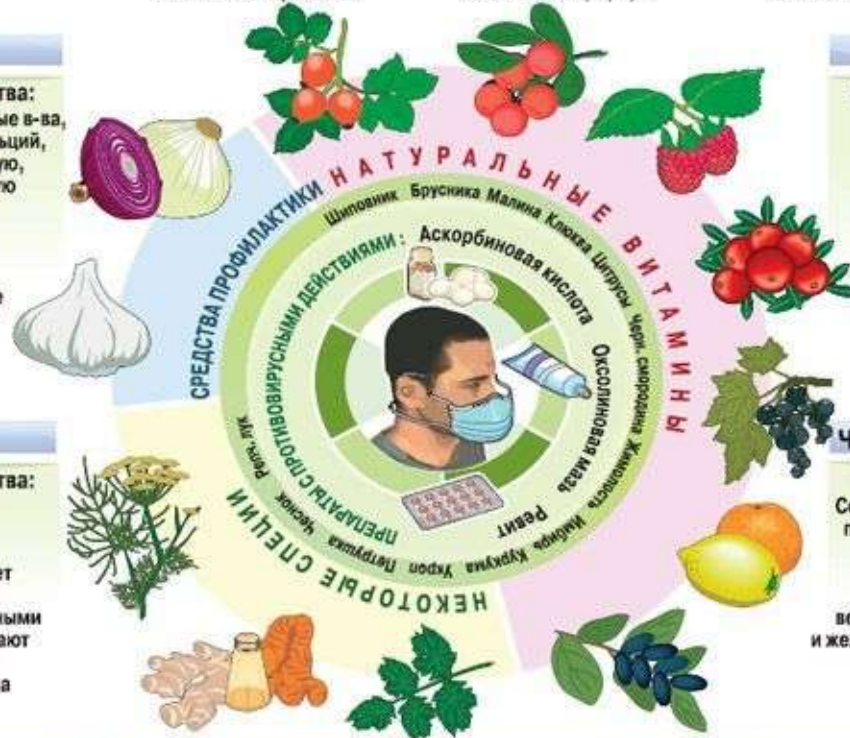
Полезные свойства:
Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамином А (каротин), укрепляют иммунитет

КЛЮКВА

Полезные свойства:
Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство

ЧЕР. СМОРОДИНА

Полезные свойства:
Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды



Источник: <http://www.mossanepid.ru/>, БСЭ

lgd.tubsu.ucoz.ru



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ



Используйте маску



Пейте больше жидкости



Одевайтесь теплее



Мойте руки



Избегайте общественных мест



Используйте одноразовые платки



Избегайте объятий и рукопожатий



Ешьте больше фруктов

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Общие симптомы:

- лихорадка
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенность носа
- ломота, головная боль
- озноб, мышечные боли.

При гриппе А H1/N1:

- одышка, затрудненное дыш
- или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднения при мочеиспускании.



СЛЕДУЕТ БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ



- Людям старшего возраста (старше 65 лет),
- Имеющим хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.),
- Беременным женщинам,
- Маленьким детям (особенно до 2 лет)
- Курильщикам.

МЫ ПРОТИВ ГРИППА!



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь
Филиал Брестская
городская
детская поликлиника № 2
УЗ «Брестская
центральная
поликлиника»

ПРИВИЛСЯ – И ЗДОРОВ!



г. Брест, 2011г., тираж 100 экз.



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками



ГРИПП И ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ



Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, который входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Более 100 различных вирусных типов могут вызывать общую простуду, но лишь вирусы гриппа А, В, и С вызывают грипп.

Симптомы гриппа

Признаки гриппа начинают развиваться от одного до четырех дней после инфицирования вирусом. Начало гриппа, как правило, острое. В течение нескольких часов температура достигает максимальных значений (39–40°С) и может держаться 2–3 дня.

Острое, обильное потоотделение, сильная головная боль, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, ломота в мышцах и суставах – все это признаки гриппа.

Лечить грипп нужно обязательно, это очень коварное заболевание, которое может не только повредить дыхательную систему, но и давать серьезные осложнения на сердце, почки и другие органы. Легкие и среднетяжелые формы гриппа лечатся в домаш-

них условиях, главным критерием терапии является строгий постельный режим и обильное теплое питье для снятия симптомов интоксикации.

7 способов профилактики простуды и гриппа

Лечение простуды и гриппа не существует, лечим мы симптомы. Поэтому, в первую очередь, нужно вести здоровый образ жизни, чтобы укрепить организм и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний. Вот некоторые элементарные способы профилактики.

№ 1. Мойте руки!

Большинство вирусов гриппа и простуды распространяется при прямом контакте. Если больной гриппом чихнул, прикрыв рот рукой, а затем коснулся этой рукой телефона, ручки крана, стакана, вируса попадают на эти предметы. Мойте руки чаще или используйте спиртосодержащие дезинфицирующие средства для обработки рук.

№ 2. Не прикрывайте рот рукой во время чихания или кашля!

Если чувствуете нарастающий позыв к кашлю или чиханию, используйте салфетку и прикройте рот, затем немедленно выбросьте. Или можете чихнуть в локтевой сгиб.

№ 3. Не касайтесь лица!

Вирус гриппа и простуды проникает в организм через слизистые оболочки рта, носа, глаз. Большинство детей и даже взрослые забывают, касаясь руками лица.

№ 4. Пейте больше жидкости!

Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. В среднем, взрослый человек должен выпивать в день 2 литра жидкости.

№ 5. Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами! Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты.



№ 6. Не курите! По статистике, задняя часть курящих болеет простудой чаще и чаще. Даже если вы находитесь в окружении курящих людей, ваша иммунная система «под прицелом».

№ 7. Не употребляйте алкоголь!

Люди, злоупотребляющие алкоголем, более подвержены как инфицированию, так и вторичным осложнениям после инфицирования. Алкоголь также способствует ослаблению организма.

Вакцинопрофилактика: просто, надежно, безопасно



Самый действенный способ борьбы с гриппом – прививка от этого заболевания. Всемирная организация здравоохранения утверждает: только вакцинация надежно защищает от гриппа и его осложнений. Вакцинация обеспечивает индивидуальную защиту в 80–90% случаев, массовость прививок обеспечивает и развитие коллективного иммунитета: так, прививка 70–80% членов коллектива защищает весь коллектив.

Чем прививаться?

Все гриппозные вакцины готовятся из плазмы, которая, по прогнозу сети лабораторий ВОЗ, будет циркулировать в следующем году. Если окажется, что циркулирует вирус, отличающийся от прогнозируемого, то и в этом случае прививка защитит с эффективностью 45–60%, причем, препараты есть и более, то легче.

Когда прививаться?

За 1–2 месяца до начала эпидемии. Но даже в начале эпидемии прививаться не поздно. Значительный уровень противогриппозных «быстрых» выработывается уже через 5–10 дней после прививки, а иммунитет длится, как правило, 1,5–2 месяца, причем, на ее «костях» заболеть опаснее: статистика показывает, что в это время осложнения случаются чаще.

Где прививаться?

В последние годы прививка от гриппа внесена в Национальный прививочный календарь и делается за счет федеральных средств не только взрослым населением, детям в детских садах и школах, пожилым людям – в районах поликлиник, студентам, медицинским работникам, педагогам – по месту работы или учебы. Другим группам населения – в поликлинике по месту жительства.

Кому противопоказана прививка?

- Тем, у кого наблюдается аллергическая реакция на белок куриного яйца и на антибиотики – аминогликозиды (например, гентамицин, тобрамицин, эритромицин).
- Тем, у кого была сильная аллергическая или иная реакция на предыдущую вакцинацию от гриппа.
- Женщинам со сроком беременности до 14 недель стоит обсудить целесообразность прививки со своим лечащим врачом. Кроме того, воздержаться от прививки надо при острых заболеваниях

и обострениях хронических. Такие больные обычно прививаются через 2–4 недели после выздоровления или наступления ремиссии хронического заболевания. Но прививать хронически больных нужно с риском опасных осложнений после гриппа для них страшнее, чем многократно риска осложнений от вакцинации.

Болеют ли гриппом после прививки от гриппа?

Да, болеют. Прививка «обещает» защищенность на 70–90%, а не на 100%. Человек может заболеть, например, потому что «встретился» с вирусом другого штамма. Но даже в этом случае болезнь будет протекать легче, чем у непривитых. Немалый ответ ослабит воздействие вируса на организм.

Меры безопасности, когда в доме есть больной:

- Детишкам лучше использовать санитайзеры масок и менять их через 2–3 часа.

