

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), которые в структуре инфекционных заболеваний занимают первое место. При этом, на долю гриппа приходится 12-15%. В эпидемический сезон за короткий период времени (4-6 недель) гриппом заболевают 70-85% населения. Около половины заболевших — дети.

ВОЗБУДИТЕЛЬ ГРИППА — вирус трех типов (А, В и С) отличается большой агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения он приводит к обширным и глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая множество «слабых» мест для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений при гриппе, чем при других ОРВИ.

Важной особенностью вируса гриппа является его способность видоизменяться. Ежегодно он мутирует и дает новые штаммы. Изменчивость особенно характерна для вирусов гриппа А и В.

Кто болеет гриппом?

Восприимчивость населения к гриппу очень высока, во многом она зависит от степени изменчивости вирусов. При появлении совсем нового варианта вируса все население оказывается не иммунным. Заболевание распространяется равномерно, возникает большее число тяжелых форм заболевания и летальных исходов.

Дети первых месяцев жизни относительно мало восприимчивы к гриппу, что связано с наличием антител, полученного от матери. При отсутствии у нее защитных антител, восприимчивы к гриппу даже новорожденные.

Как происходит заражение гриппом?

Источником гриппозной инфекции является больной человек, наиболее заразен в течение трех-пяти дней болезни. Массовому распространению гриппа способствуют больные легкими и стертые формы, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. С частичками слизи из дыхательных путей при кашле, чихании и разговоре вирус может рассеиваться на несколько метров от больного. В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

Возможна также передача инфекции через предметы домашнего обихода, соски, игрушки, белье. После перенесенного гриппа формируется стойкий иммунитет. Повторные заболевания обусловлены заражением вирусом гриппа новой разновидности.

Типичные симптомы гриппа:

- резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40°C) достигает своего максимума на первые-вторые сутки заболевания;
- озноб;
- чувство разбитости;
- боль в мышцах, суставах, в животе, в глазах, в ложах;
- слабость.

Больной ощущает затруднение носового дыхания, першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжелых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.

Чем опасен грипп?

- Грипп крайне опасен своими осложнениями:
- легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония ответственна за большинство смертельных исходов от гриппа;
 - осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
 - осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
 - осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгия, полирадикулоневриты).
- Грипп часто сопровождается обострением хронических заболеваний, особенно среди групп риска — детей и хронических больных.

Как предупредить грипп и острые респираторные вирусные инфекции?



Как защитить себя от гриппа?

ОСНОВНОЙ МЕРой СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.

Она осуществляется соответствующей ведущему штамму противогриппозной вакциной и содержит, как правило, антигены трех штаммов вируса гриппа, которые отбираются на основе рекомендаций ВОЗ.

ВАКЦИНАЦИЯ ОСОБЕННО ПОКАЗАНА В ГРУППАХ РИСКА — дети, часто болеющие острыми респираторными заболеваниями; люди преклонного возраста, страдающие хроническими заболеваниями; медицинский персонал, учителя, работники сферы обслуживания и др. Вакцинация проводится за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВАКЦИНАЦИИ зависит от того, насколько создала вакцина защита предшествующие в данном сезоне штаммы вируса.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОТИТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, СДЕЛАЙТЕ ВОВРЕМЯ ПРИВВКУ ОТ ГРИППА!

Помимо вакцинации для экстренной профилактики гриппа и ОРВИ применяется введение интерферона в нос. Данный метод используется при опасности заболеть после контакта с больным ОРВИ, в период эпидемического подъема заболеваемости.

Что делать, если Вы заболели гриппом?

Следует остаться дома и соблюдать постельный режим на всем протяжении температурного периода, так как заболевание гриппом — это большая нагрузка на сердечно-сосудистую и иммунную системы.

Пить больше жидкости, чтобы вымывать образующиеся во время инфекционного заболевания токсические продукты обмена. Обратиться к лечащему врачу. Именно он должен назначить необходимое лечение с учетом Ваших заболеваний и возраста.

Большинство заболевших выздоравливают в течение 1-2 недель, но иногда течение гриппа осложняется и может закончиться крайне неблагоприятно.

Если у больного гриппом внезапно появляются сильные боли в области грудной клетки и живота, если температура стойко держится выше 39,5°C, нужно немедленно обратиться к врачу.

Для профилактики имеет значение ранняя диагностика и изоляция больного сроком на 7 дней. В домашних условиях изоляция осуществляется в отдельной комнате. Помещение следует регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным по возможности ограничивается. При уходе за больным гриппом следует использовать марлевую повязку.

Кроме того, рекомендуется проведение мер неспецифической профилактики:

- избегать тесных контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- не прикасаться к глазам, ко рту и носу;
- носить марлевую повязку или специальную маску;
- регулярно тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащими средствами для обработки рук;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- осуществлять влажную уборку, проводить проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- проводить полное объемное промывание полости носа

Полное объемное промывание полости носа

- снижает риск заболевания гриппом и ОРВИ в 3-5 раз;
 - Удаляет вирусы и бактерии из полости носа;
 - Препятствует проникновению их в организм;
 - Предотвращает развитие заболевания.
- Процедура промывания проста, доступна и комфортна.



Федеральное бюджетное учреждение «Всероссийский центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»

ПОЛНОЕ ОБЪЕМНОЕ ПРОМЫВАНИЕ ПОЛОСТИ НОСА:

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАСТВОРА



1. Засыпьте содержимое пакетика для приготовления раствора в специальную емкость для жидкости.



2. Налейте в емкость до верха воды комнатной температуры 34-36°C. Закройте емкость крышкой-дозатором и выдерживайте до полного растворения содержимого пакетика.



3. Возьмите в руки флакон с приготовленным раствором и закройте крышечку, наклонив емкость вперед на 90 градусов. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.



4. Голову прижмите к крышке устройства в правой нодре. Пышно и медленно сожмите устройство - раствор полностью заполнит одну половину носа и начнет вытекать на другую. Когда раствор перестанет вытекать из левой ноздри, не разжимая емкость, откиньте ее от носа. Только потом разожмите емкость.



5. Для удаления остатков раствора из полости носа выжмуривайтесь, держа рот приоткрытым.



6. Для удаления остатков промывающего раствора из носовых ходов, сожмите пустую емкость устройства. Сделайте вдох, задержите дыхание и приложите крышку устройства к правой ноздре, закрыв левую пальцем. Разожмите емкость. Повторите тоже самое для левой ноздри.

ЕСЛИ У ВАС В ДОМЕ БОЛЬНОЙ



Обеспечьте изоляцию больного на 7 дней:

- отдельная комната,
- регулярное проветривание,
- отдельный набор посуды,
- обработка дезинфицирующими растворами посуды больного,
- наличие одноразовых платков.



Ограничьте общение



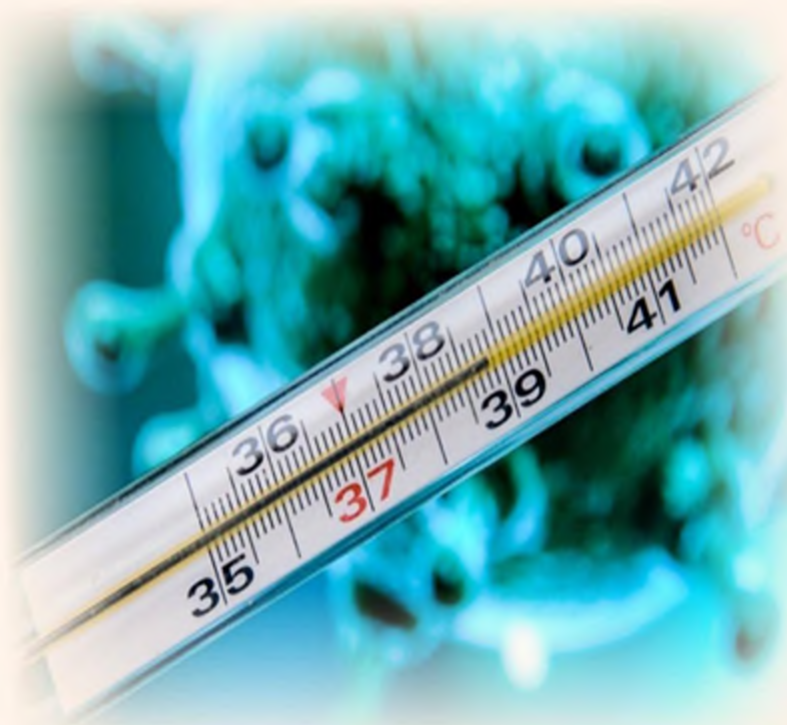
Рекомендовано использование маски (менять через 2-3 часа), в том числе заболевшему, регулярное мытье рук;



Очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств;



Регулярное промывание наружных отделов носовых ходов мыльным раствором или специальными солевыми растворами



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Своевременно вакцинироваться



Вести здоровый образ жизни

Регулярно мыть руки



или использовать спирто-содержащие средства



Использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле



Избегать большого скопления людей



Избегать контактов с больными



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



Опасно!



ГРИПП!



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»,
г.Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17
www.prof.medkirov.ru vk.com/cmpkirov



Осторожно! Грипп!

Источник инфекции

Основным 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.

Крайне редко возможно заражение гриппом от больных животных (свиней, собак, птиц и др.), однако, как правило, передача от человека к человеку у этого вида вируса гриппа не происходит.

Что делать, если заболели?

- немедленно вызвать врача (фельдшера) из поликлиники на дом, а в ночное и вечернее время – бригаду скорой медицинской помощи
- оставаться дома, соблюдать постельный режим
- категорически запрещено заниматься самолечением
- недопустимо самостоятельно начинать прием антибиотиков
- употреблять большое количество жидкости
- использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле

Как защитить себя от гриппа?

- наиболее эффективный способ профилактики гриппа – это ВАКЦИНАЦИЯ в предэпидемический период
- сократить число посещений мест большого скопления людей, пользоваться средствами индивидуальной защиты
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством
- избегать тесных контактов с больными
- регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку
- вести здоровый образ жизни: высыпаться, правильно питаться, заниматься физической культурой



Где сделать прививку от гриппа?

- в поликлинике по месту жительства
- в городских центрах вакцинопрофилактики
- в мобильных прививочных пунктах

ПОМНИТЕ – ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!

ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

ГРИПП – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно.



Ежегодно в период эпидемического подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ поражается порядка 10% населения региона. В структуре заболевших 60-70% приходится на детское население.

Для сезонного гриппа характерны симптомы в виде внезапного появления высокой температуры (38С–40С), кашля (обычно сухого, напряжённого, сопровождающегося болью за грудиной), головной и мышечной болью, болью в суставах, болью в горле, сильного недомогания.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Основная эффективная мера профилактики - **ВАКЦИНАЦИЯ**, которая проводится в осенний период ежегодно.

Вакцинация на 90% снижает заболеваемость гриппом, на 56% – заболеваемость другими ОРВИ, на 48% – число госпитализаций.

В России вакцинация против гриппа внесена в Национальный календарь профилактических прививок (приказ МЗ РФ № 125н от 21.03.2014 года).

Для вакцинации применяют инактивированные гриппозные вакцины, обеспечивающие надёжную защиту от гриппа и имеющие минимальное число противопоказаний.

Вакцинация осуществляется в медицинских организациях области по месту жительства или работы/учёбы.

ВАКЦИНАЦИЯ показана **ВСЕМ** группам населения, особенно контингентам риска:

- ⊗ неорганизованным детям с 6 месяцев, посещающим детские сады, учащимся 1 - 11 классов;
- ⊗ обучающимся в ВУЗах и профессиональных образовательных организациях;
- ⊗ взрослым, работающим по отдельным профессиям и должностям (работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы);
- ⊗ беременным женщинам;
- ⊗ взрослым старше 60 лет;
- ⊗ лицам, подлежащим призыву на военную службу;
- ⊗ лицам с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

