

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.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА. ВАКЦИНАЦИЯ – ЗА И ПРОТИВ!

КОВАРНЫЙ ГРИПП

Ежегодно в России болеет около 30% населения – 50 млн. человек. Официально регистрируются 3–5 млн. случаев ежегодно и десятки млн. заболеваний ОРВИ. Прививка от гриппа – основное средство профилактики. Высока смертность от осложнений после перенесённого гриппа. Грипп опасен для всех людей, независимо от возраста и состояния здоровья, во время эпидемии погибают и вполне здоровые люди. Дети младшего возраста беззащитны против гриппа, так как не защищены противогриппозными антителами, пока не переболеют гриппом, а у пожилых с возрастом антитела теряются из-за постепенного ослабления иммунитета.



ПРИВИВКА ОТ ГРИППА

Прививка от гриппа снижает уровень заболеваемости в 1,4–1,7 раза, уменьшает тяжесть болезни, предупреждает развитие тяжёлых осложнений и летальных исходов. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. Вакцин против гриппа существует много. Но рекомендуется выбирать сплит-вакцины, т.е. вакцины, содержащие частицы разрушенного вируса гриппа. Отсутствие живых вирусов в вакцине является гарантией того, что после прививки Вы не заболете гриппом.



ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ

Специальной подготовки к вакцинации против гриппа не требуется. Лучше, чтобы в течение 2 недель, предшествующих вакцинации, у Вас не было простудных заболеваний.

Противопоказания к вакцинации от гриппа

- острое заболевание или обострение хронического заболевания в день вакцинации;
- аллергия на белок куриных яиц;
- аллергические реакции на другие компоненты препарата;
- тяжёлая реакция на предыдущие введения вакцины.



Профилактика гриппа



Грипп – острое сезонное вирусное заболевание. Единственным источником инфекции является больной гриппом человек. Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи – воздушно-капельный. Заражение происходит при кашле, чихании и во время общения с больным человеком. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены, посуду, дверные ручки, поручни в общественном транспорте и загрязненные руки заболевшего.

Грипп начинается остро с повышения температуры тела до 38-40 градусов, появляется озноб, головная и мышечная боли, боль в глазных яблоках, особенно при взгляде вверх. Затем появляются сухой болезненный кашель, отёк слизистой носа.

Грипп опасен осложнениями (вплоть до летального исхода), особенно для детей до 5 лет, пожилых людей, страдающих хроническими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы, беременных женщин.

При первых симптомах заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу! Категорически запрещено заниматься самолечением и не соблюдать постельный режим.

Существуют три вида профилактики гриппа: специфическая вакцинопрофилактика, химиофилактика (приём противовирусных средств) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной гигиены, приём поливитаминных препаратов, увеличение в питании доли С-витаминсодержащих фруктов и овощей (неспецифическая профилактика).

Вакцинация против гриппа проводится до начала эпидемии. Поэтому прививаться необходимо ежегодно с сентября по декабрь.

Кому особенно показана иммунизация:

- Дошкольникам, школьникам, учащимся средних специальных учебных заведений, студентам ВУЗов;
- лицам с высоким риском развития постгриппозных осложнений (людям старше 65 лет, а также взрослым и детям, страдающим хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями дыхательных путей, хронической почечной недостаточностью, сахарным диабетом, иммунодефицитами);
- лицам, которые по профессиональной деятельности особенно подвержены риску заболевания гриппом (медицинский персонал, работники социальной сферы, работники образования, общественного транспорта, торговли и т.д.);
- лицам, собирающимся в деловую или туристическую поездку.



Вакцинируйтесь и грипп Вам не страшен!



ГРИПП

Это важно знать!

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ?

Основной путь передачи вируса гриппа от человека к человеку происходит через респираторные капли при кашле и чихании, которые от больного попадают в рот или нос находящихся рядом людей.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломота в теле, головная боль, озноб, утомляемость.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ У СЕБЯ ГРИПП?

Не ходите на работу или учебу, оставайтесь дома и вызывайте медицинского работника.

КАК УМЕНЬШИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГРИППА в домашних условиях?

- Больной гриппом должен находиться в отдельной комнате или использовать повязку (одноразовую или марлевую).
- Больному выделяются отдельные постельные принадлежности, посуда и столовые приборы, одноразовые бумажные салфетки.
- Не следует допускать к больному посетителей.
- Ухаживая за больным, необходимо надевать маску, мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук.
- Очень важно хорошо проветривать не только комнату больного, но и общие помещения.
- При появлении симптомов гриппа у членов семьи следует звонить в территориальные учреждения здравоохранения.

МЕРЫ ЗАЩИТЫ И ПРОФИЛАКТИКИ:

- самый надежный способ защитить себя от гриппа - это привиться;
- не забывайте об использовании противовирусных препаратов (оксолиновой мази, арпетола, ремантадина и др.);
- для поддержания иммунитета принимайте поливитаминные комплексы и иммуностимулирующие средства (настойки женьшеня, эхинацеи и др.);
- употребляйте больше овощей и фруктов, богатых витамином С;
- чаще бывайте на свежем воздухе;
- в период эпидемии гриппа ограничьте поездки и контакты, избегайте тесного общения с людьми с гриппоподобными симптомами.