

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

Грипп - это острое вирусное респираторное заболевание с коротким инкубационным периодом (От нескольких часов до 3 дней), протекающее с выраженными симптомами интоксикации.

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции постепенно «подрывают» сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении заболевание может закончиться летально, часто возникают необратимые поражения дыхательных органов, центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, провоцирующие заболевание сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Вирусы гриппа устойчивы к факторам окружающей среды, могут длительное время сохраняться при низких температурах.

В то же время, вирусы гриппа чувствительны к высоким температурам (более 60 градусов С), ультрафиолетовому облучению, дезинфекционным средствам.

Вирус гриппа очень легко передается. Источником инфекции является больной человек, особенно опасный в течение первых 5-6 дней заболевания. Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный. Так же возможен (хотя и более редко) и бытовой путь передачи, например заражение через предметы обихода.

Входными воротами для вируса гриппа является слизистая респираторного тракта. В дальнейшем вирус попадает в кровь и разносится по всему организму. Вирус, попадая в кровь, вызывает угнетение кроветворения и иммунной системы, развивается лейкопения и другие осложнения.

В случае легкой формы гриппа, температура тела может, оставаться нормальной или повышаться не выше 38 градусов, симптомы инфекционного токсикоза и интоксикации либо выражены или отсутствуют.

В случае среднетяжелой формы гриппа температура повышается до 38,5 - 40 градусов и отмечаются: обильное потоотделение, слабость, светобоязнь, суставные, мышечные боли, головная боль, катаральные симптомы, гиперемия мягкого неба и задней стенки глотки, гиперемия конъюнктив.

При развитии тяжелой формы гриппа температура тела поднимается до 40 - 41 градусов. В дополнении к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа, появляются носовые кровотечения, точечные геморрагии на мягком небе и рвота.

При гриппе наблюдается большое количество разнообразных осложнений.

Наиболее частым осложнением гриппа является пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит. Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы чаще встречаются у лиц пожилого возраста. Может развиваться миокардит и перикардит.

Вакцинация является основным средством профилактики гриппа, снижает распространение болезни и смертность.

Одним из наиболее распространенных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако это недостаточно эффективный метод защитить себя от заражения в окружении больных.

Необходимо помнить, что инфекция хорошо передается через грязные руки. При рукопожатии, через дверные ручки, вирусы переходят на руки, затем в нос, глаза, рот. Так что, на - период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным. Для профилактики гриппа и ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Дети должны как можно больше гулять.

Необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины.

Витамин С применяют внутрь по 0,5-1г 1-2 раза в день. Следует отметить, наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а так же цитрусовых - лимонах, мандаринах, киви.

Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний можно применять чеснок по 2-3 зубчика ежедневно.

Профилактические мероприятия: мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полоскание горла (растворами фурацилина, соды), ингаляции в течение 2-3 минут (в 300-граммовую кружку налить воду, вскипятить, 30-40 капель эвкалипта, 1/2 чайная ложка соды), теплые ножные ванны с горчицей в течение 10-15 мин, после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

Однако, если Вы заболели, помните, что самолечение гриппа крайне опасно, необходимо вызвать врача на дом и следовать его указаниям.

Подготовлено с использованием материалов Управления Роспотребнадзора по Брянской области

Памятка для населения по профилактике гриппа А(Н1N1) КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (Н1N1)2009?

Вирус гриппа А (Н1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

- Часто мойте руки с мылом.
- Чистите и дезинфицируйте 4 поверхности, используя бытовые моющие средства
- Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.
- Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
- Избегайте поездок и многолюдных мест.
- Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.
- Не сплевывайте в общественных местах.
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
- Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать
- расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1 N1)2009:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа А(H1N1):

Характерная особенность гриппа А(H1N1) - раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(H1N1) осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

- Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.
- Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.
- Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Информация предоставлена официальным сайтом
Управлением Роспотребнадзора по Брянской области.