

ПРОФИЛАКТИКА СВИНОГО ГРИППА И ОРВИ

Памятка для населения

Грипп А (H1N1) – это высокозаразное инфекционное заболевание, которое может поражать как людей, так и животных.

Симптомы его сходны с симптомами «обыкновенного» гриппа: больных беспокоят симптомы интоксикации (высокая температура до 38-39°, выраженная слабость, мышечные боли, тошнота, ломота в теле, вялость), а также - сухой кашель, выраженное першение в горле, чувство нехватки воздуха и вероятность быстрого развития одного из осложнений – воспаления легких на ранних сроках (2-3-й день болезни). Отличием от сезонного гриппа является наличие у 30-45% больных диспепсического синдрома – появляется постоянная тошнота, неоднократная рвота, нарушение стула.

Инкубационный период (с момента заражения до появления первых признаков заболевания) у свиного гриппа короткий – от нескольких часов до трёх суток. Заразиться можно как воздушно-капельным путём, так и бытовым (при пользовании предметами, до которых дотрагивался больной человек).

Заболевания гриппом А (H1N1) и другими ОРВИ часто приводят к серьезным осложнениям, особенно тяжело протекающим у пациентов с заболеваниями бронхолегочной и сердечно-сосудистой систем, у пожилых и ослабленных лиц, и детей. Грипп в 10-15% случаев осложняется развитием пневмонии и поражением ЛОР-органов, в 2-3% – миокардитом.

Восприимчивость к инфекции всеобщая. Существуют группы риска по развитию тяжелых форм свиного гриппа:

- дети до 5 лет;
- взрослые старше 65 лет;
- беременные женщины;
- лица с сопутствующими хроническими заболеваниями (хронические лёгочные заболевания, онкология, заболевания крови, болезни печени, мочевыводящей системы, сердца, сахарный диабет, инфекционные иммунодефициты).

Рекомендации для лиц с симптомами гриппа:

1. При повышении температуры, недомогании, необходимо остаться дома, вызвать врача на дом!
2. В период эпидемии гриппа самолечение недопустимо.
3. Стремиться меньше контактировать со здоровыми людьми.
4. На время лечения выделить отдельную комнату для заболевших членов семьи.
4. Если врач предложил Вам госпитализацию в стационар, ни в коем случае нельзя отказываться!

5. Использовать медицинские маски. Важно, чтобы маска была тщательно закреплена, плотно закрывала нос и рот, не оставляя зазоров. При её ношении необходимо:

не касаться закрепленной маски, если это произошло – необходимо тщательно вымыть руки с мылом или спиртовым средством;
влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
не использовать вторично одноразовую маску;
после использования одноразовые маски незамедлительно отправлять в отходы, а тканевые маски стирать, проглачивать утюгом.

Рекомендации по профилактике гриппа для здоровых людей:

1. Чаще мойте руки с мылом, можно спиртсодержащими растворами.
2. Избегайте близкого контакта с больными людьми.
3. Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
4. Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми.
5. При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после выявления симптомов во избежание инфицирования окружающих.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»,
г. Курск, 2016г.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в легкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания?

У большинства детей регистрируются следующие симптомы гриппа:

- температура повышается до 38 - 39 градусов
- кашель
- боль в горле,
- ломота в теле,
- головная боль,
- озноб и усталость,
- изредка - рвота и понос.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

Вирус гриппа очень заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

- сделать прививку против гриппа (за 3 месяца до начала эпидемии гриппа), так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики;
- проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств;
- регулярно проветривать помещение;
- учить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей;
- научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра;
- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).
- воздержаться от посещения мест массового скопления людей (кинотеатры, торговые центры, и т.д.).

Соблюдайте правила профилактики гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрейшей ликвидации вспышки гриппа!

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»

г. Курск 2016

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Памятка для населения

- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТА С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ, ЛИБО ПРИ КОНТАКТЕ НАДЕВАТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ.**

Правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%. Так, при использовании одноразовых масок необходимо: влажную или отсыревшую маску сменить на новую, сухую; закончив уход за больным, маску снять, выбросить и вымыть руки; избегать повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования.

- РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ.**

Простейшим способом снизить концентрацию вируса в воздухе является регулярное проветривание помещения. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом температура воздуха в помещении, где находится больной, не должна опускаться ниже 20°C.

- СОБЛЮДАТЬ «РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ».**

Это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний:

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
- при отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони (а в сгиб локтя, например), т.к. традиционное прикрытие рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
- часто и тщательно мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (антисептиками) и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам.

- ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СВЕЖИЙ ВОЗДУХ, АКТИВНЫЙ ОТДЫХ, СБАЛАНСИРОВАННАЯ ПИЩА, БОГАТАЯ ВИТАМИНАМИ), ЧТО ПОМОЖЕТ ОРГАНИЗМУ БОРОТЬСЯ С ЛЮБЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ.**

Чтобы избежать распространения гриппа, необходимо выполнять профилактические мероприятия и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа.

**Эти несложные рекомендации
помогут избежать болезни и сохранить свое здоровье**

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»
г. Курск, 2016 г.