

Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°C), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства 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, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Как защитить себя от гриппа?

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

Что делать, если Вы заболели гриппом?

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье — горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

ГРИПП ВЫБИРАЕТ ТЕБЯ! И ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ГРИПП?

Осложнения:



БРОНХИТ
(воспаление
bronхов)



ПНЕВМОНИЯ
(воспаление
легких)



ПИЕЛОНЕФРИТ
(воспаление
почечных
лоханок)



МИОКАРДИТ
(поражение сердечной
мышцы (миокарда),
как правило
воспалительного
характера)



МИОЗИТ
(воспалительное
поражение
скелетной
мускулатуры)



СИНУСИТ
(воспаление слизистой
оболочки одной
или нескольких
придаточных
пазух носа)



МЕНИНГИТ
(воспаление оболочек
головного мозга
и спинного
мозга)



ОТИТ
(воспаление
в ухе)



ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ
(воспаление
почечных
клубочков)



ПЕРИКАРДИТ
(воспаление
оболочки
сердца)



ЭНЦЕФАЛИТ
(воспаление
головного
мозга)



ПРОФИЛАКТИКА:

СВОЕВРЕМЕННО ДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА (перед вакцинацией обязательно проконсультируйтесь с врачом)



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, включая закаливание

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ, тщательное и часто мытье рук



ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ ЧЛЕНОМ СЕМЬИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ

СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (магазинов, общественного транспорта и т.д.)



ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, проводите влажную уборку и проветривание помещений

ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЙ НОСОВОЙ ПЛАТОК



ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»

(4942) 45-01-35
г. Кострома, ул.Ленина, 151
cmpr@lpu.dzo-kostroma.ru
ok.ru/zdorovaya.kostroma/
vk.com/zdorovaya_kostroma



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»



ДЕПАРТАМЕНТ ЗАЩИТЫ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ГРИПП НЕ ТЕРПИТ САМОЛЕЧЕНИЯ!

Грипп – вирусное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: отит, гайморит, трахеит, пневмония, бронхит, менингит, миокардит, гломерулонефрит.

Наиболее опасен грипп для:

- детей;
- беременных женщин;
- пожилых людей старше 60 лет;
- всех остальных граждан любого возраста, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих метаболические нарушения (сахарный диабет, ожирение).

Типичные симптомы гриппа:

- резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40 С), озноб;
- чувство разбитости;
- боли в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение;
- слабость и недомогание.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

**ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ
ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА
ИЗ СВОЕЙ ПОЛИКЛИНИКИ!**

Вакцинация - самый эффективный способ профилактики гриппа и ОРВИ!

Вакцинация против гриппа в первую очередь подпадает лица высокого риска заражения:

- медицинское работников,
- работникам детских дошкольных учреждений,
- преподавателями и учащиеся средних и высших учебных заведений,
- работниками транспорта, предприниматели общественного питания и торговли,

лица, относящиеся к группе риска неблагоприятных последствий заболевания гриппом:

- люди преклонного возраста,
- лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями,
- лица, часто болеющие ОРЗ,
- дети дошкольного возраста.

Для проведения вакцинации против гриппа необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства в установленном порядке, который после осмотра даст направление на проведение вакцинации; проинформирует о противопоказаниях.

Лучше предупредить, чем лечить!

- Избегать массовых мероприятий, где высока вероятность заболевания.
- Избегать переохлаждения.
- Следить за частотой посещения, убирать его влажным способом, чаще проветривать.
- Избегать общения с больным гриппом. При уходе за больным необходимо носить 4-х слойную марлевую повязку, менять ее каждые 3 часа (стереть и проглаживать).
- Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. Для предотвращения передачи больной должен прикрывать рот и нос при кашле носовым платком и регулярно мыть руки.
- Нарезать дольками лук, чеснок и разложить по комнатам для обеззараживания воздуха.
- Не забывать про лимон и др. продукты, в которых содержится большое количество витамина С.
- Принимать поливитамины по согласованию с лечащим врачом.



ГРИПП: ЗАЩИТИ СЕБЯ!



ПРИВИВКА ПОМОЖЕТ ВАМ ПЕРЕНЕСТИ ГРИПП БЕЗБОЛЕЗНЕННО

ОГБУЗ "Центр медицинской профилактики
Костромской области"

Адрес: г. Кострома; ул. Ленина д. 151.

Телефон: 8(4942)45-01-35