

21 января - День профилактики гриппа и ОРЗ



Острая респираторная инфекция охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга, имеющих сходную клиническую картину с гриппом, но вызывают эти заболевания более 200 совершенно других вирусов.

Грипп – это острое респираторное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).

Грипп – болезнь, с которой знаком каждый. Практически нет людей, которые хотя бы раз в жизни не болели бы гриппом. Грипп коварен и опасен, прежде всего, развитием серьезных постгриппозных осложнений (бронхитов, пневмоний, поражений сердечной мышцы и т.д.), а также обострением уже имеющихся хронических заболеваний. Не исключены и смертельные исходы. Особенно, это касается ослабленных людей, лиц пожилого возраста и детей.

Пути передачи гриппа

Больной гриппом человек с первых часов заболевания является источником инфекции. Вирус передается воздушно-капельным путем. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Заражение может происходить через предметы обихода (полотенца, носовые платки, посуду).

После заражения инкубационный (скрытый) период составляет от нескольких часов до 1-2 дней при гриппе А и до 3-4 дней - при гриппе В.

Основные симптомы гриппа

- появление озноба;
- внезапное резкое повышение температуры тела;
- общее недомогание;
- боль в мышцах;
- головная боль (преимущественно в области лба);
- вялость или возбуждение;
- покрасневшие глаза и лицо;
- сухое навязчивое покашливание;
- заложенность носа с незначительными выделениями.

ГРИПП! ОРВИ

Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

СИМПТОМЫ



- Боль в глазах
- Кашель
- Высокая температура
- Ломота в костях
- Озноб

ПРОФИЛАКТИКА



- Ведите здоровый образ жизни
- Делайте прививку до начала эпидемии
- Используйте одноразовые салфетки
- Регулярно мойте руки с мылом
- Избегайте контактов с больными
- Улыбайтесь

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО

- Вызвать врача
- Соблюдать постельный режим
- Проветривать помещение
- Использовать средства защиты
- Пить много теплой жидкости

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача на дом. Госпитализации подлежат больные с тяжелым течением болезни и осложнениями, а также страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и других систем. Если врач настаивает на госпитализации – не стоит отказываться.

При более легком течении заболевания возможно лечение в домашних условиях. Лекарственные препараты должен назначить врач. Какие медикаменты нужны - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.

Больные должны соблюдать постельный режим в течение всего лихорадочного периода во избежание осложнений. Необходимо неукоснительно выполнять все рекомендации врача, своевременно принимать выписанные лекарства.

Температура воздуха в комнате, где находится больной, должна быть 20-21°C, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.

Питание не требует особой коррекции. Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары.

Больной должен быть изолирован на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.

Предметы обихода, посуду, а также полы необходимо протирать дезинфицирующими средствами, уход за больным – проводить в марлевой (или одноразовой) повязке.

Универсальные меры профилактики респираторных вирусных инфекций



- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Реже бывайте в людных местах
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогайте лицо, глаза, нос невымытыми руками

При первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу!

Меры профилактики и защита

В Республике Беларусь создана система мероприятий, предусматривающих комплексную защиту населения от гриппа. Комплексный характер защиты населения от гриппа предполагает, в первую очередь, специфическую профилактику с использованием вакцин, неспецифическую профилактику с использованием лекарственных препаратов, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции, а также проведение оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.

Специфическая профилактика.

Единственным научно обоснованным эффективным методом предупреждения гриппа является вакцинация. Ее преимущества очевидны. Прежде всего, это строгая специфичность вакцин к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа. Вакцинопрофилактика более чем в 2 раза превышает эффективность неспецифических средств профилактики. Не требует значительных материальных затрат, так как прививка проводится однократно или двукратно (детям). Вакцины применяются более 50 лет, за этот период их безопасность и эффективность возросли. Все разрешенные вакцины в Республике Беларусь проходят лабораторный контроль качества.

Неспецифическая профилактика.

Отмечено, что профилактическая поддерживающая терапия тоже важна в период эпидемии гриппа и ОРВИ. Конечно, закаленные люди менее подвержены респираторным заболеваниям. Болезни подстерегают тех, у кого слабые защитные силы и иммунитет.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

- ✓ Тщательной **мой руки** перед едой, после улицы, после туалета.
- ✓ Если нет возможности вымыть руки, **используй антисептик**.
- ✓ **Прикрывай лицо** салфеткой при кашле, чихании, сморкании.
- ✓ **Не трогай** глаза, рот, нос грязными руками.
- ✓ Необходимо часто **проветривать комнату**.
- ✓ Нужно мыть и **тщательно готовить** продукты питания.
- ✓ **Избегай контакта** с заболевшими.
- ✓ Во время вспышки заболевания, **используй медицинскую маску, старайся не посещать** места скопления людей.
- ✓ **Следи за температурой** тела.
- ✓ При недомогании сразу **вызывай врача** на дом!

Рекомендуется повышать защитные силы организма, заниматься физической культурой. При выполнении упражнений, выделяемый пот выводит токсические вещества. Ускоряется обмен кислородом между кровеносной системой и легкими.

Немаловажное значение имеет закаливание. Очень хорошо по утрам принимать контрастный душ. Но если это сделать невозможно, просто обмойте холодной водой шею, уши, затылок, а затем насухо вытрите. Можно обтереть все тело сначала влажным, а затем сухим полотенцем. После теплого душа неплохо обмыть ноги холодной водой, после чего хорошо их растереть, надеть теплые носки и быстро походить минут 15-20. Эта процедура особенно полезна, если вы пришли домой с мороза или чувствуете первые признаки заболевания.

Не последнее значение в период подъема острых респираторных инфекций и гриппа имеет правильное питание, которое благоприятно воздействует на работу желудочно-кишечного тракта и, следовательно, помогает выведению из организма вредных бактерий и микробов. Следует включать в рацион больше фруктов, овощей, зелени, богатых витамином С (капуста, как свежая, так и квашеная, свёкла, лимон, смородина), обогащать блюда растениями, содержащими большое количество фитонцидов (лук, чеснок, петрушка, сельдерей).

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА ОРВИ И НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

<p>ВАКЦИНАЦИЯ</p> <p>Самым эффективным способом профилактики гриппа является ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ. Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.</p> 	<p>ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ</p> <p>Избегайте дружеских рукопожатий, поцелуев, объятий. При необходимости посещения общественных мест соблюдайте дистанцию в 1,5 -2 м.</p> 	<p>ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ</p> <p>В местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску (респиратор), защищающую нос и рот, и своевременно ее менять (через каждые 2-3 часа).</p> 
<p>ГИГИЕНА РУК</p> <ul style="list-style-type: none"> тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, санузлов, перед приемом пищи; использовать кожные антисептики (не менее 60% спирта) в случае отсутствия возможности мытья рук. 	<p>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</p> <p>Составьте план питания. Разнообразьте рацион питания. Не пере едайте! Уменьшите количество сахара и соли в рационе. Соблюдайте питьевой режим.</p> 	<p>СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА</p> 
<p>ГИГИЕНА В ПОМЕЩЕНИЯХ</p> <p>Старайтесь чаще проводить влажные уборки. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.). Регулярное проветривание помещений.</p> 	<p>ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК</p> <p>Не курите и не употребляйте алкоголь или др. психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.</p> 	<p>ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</p> 
<p>РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ</p> <p>Здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательнее одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя.</p> 	<p>УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА</p> <p>Старайтесь больше двигаться (танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей – уборка и др.)</p> 	<p>ПСИХОГИГИЕНА</p> <p>Сохраняйте спокойствие. Ограничьте информационный поток (СМИ и др.). Не доверяйте слухам и сами их не распространяйте! Сохраняйте привычный круг общения, общайтесь онлайн.</p> 

это время желательно увеличить прием молочнокислых продуктов. Особенно это важно для людей пожилого возраста, тех, кто страдает хроническим насморком, бронхитом, сенной лихорадкой.

А вот рафинированные продукты, в частности мучные изделия из высоких сортов пшеницы, следует ограничить. Для профилактики гриппа и ОРЗ полезны соки, морсы, кисели из малины, смородины, клюквы. Их можно пить вместо воды без ограничения в течение всего дня и взрослым, и детям. Питьё должно быть обильным и теплым. Помимо указанных напитков очень полезны чаи на основе трав с добавлением меда, лимона. Исключительно полезным лекарственным средством и антиоксидантом является шиповник. Употребление шиповника способствует укреплению иммунитета, оздоровлению пищеварительной системы. Особенно полезно употребление шиповника в холодное время года, когда организм так нуждается в витаминах и укреплении иммунитета.

Витамина С в шиповнике содержится больше, чем в цитрусовых и черной смородине. Богат он каротином, железом, калием, фосфором, марганцем и магнием. Содержит шиповник дубильные вещества, фитонциды, органические кислоты и антиоксиданты.

Следует уменьшить употребление алкоголя и курение. Во время злоупотребления алкоголем подавляется иммунная система. Это приводит к предрасположенности к осложнениям. По статистике люди, которые курят, чаще болеют гриппом и страдают от его осложнений. Дым табака сушит слизистую носовых проходов и парализует функцию выведения вирусов гриппа из носа, бронхов, легких. Причем заметное снижение иммунной системы наблюдается даже при пассивном курении (если вы сами не курите, но находитесь рядом с курящим человеком).

В этом период важно не переохлаждаться. Особенно это касается ног. Работа организма устроена так, что это подавляет защитные силы организма. Благодаря чему, вирусы легко проникнут в организм. Необходимо носить одежду и обувь соответственно погоде.

Если произошло непредвиденное переохлаждение, рекомендуется как можно скорее принять горячую ванну или душ, прогреть максимально ноги и принять горячий чай с лимоном.

В общем-то, вирусные эпидемии характерны для периода наступления холодов, главным образом из-за совместного влияния двух факторов - переохлаждения и высокой концентрации вирусов в помещениях, которые меньше проветриваются по сравнению с летом. Регулярное проветривание помещения является важным условием в профилактике гриппа.

ОРВИ или ГРИПП?

ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ)

- постепенное повышение температуры в течение 2-3 дней
- головная боль умеренной интенсивности
- выраженный кашель с мокротой
- сильный насморк
- боль в горле
- может быть увеличение лимфатических узлов

ГРИПП

- высокая температура (38,5 - 40°), выраженный озноб
- слабость в течение 4-5 дней
- интенсивная головная боль, головокружение
- светочувствительность, резь в глазах
- ломота в суставах и мышцах
- обильное потоотделение
- сухой сильный кашель и першение в горле
- тошнота

Если к этим симптомам присоединяется:

- одышка, затрудненное дыхание
- боль в грудной клетке
- боли в животе
- лихорадка, не сбиваемая жаропонижающими средствами
- резкое головокружение
- рвота или диарея
- кровотечение из носа

высока вероятность заражения высокопатогенным гриппом А/Н1N1

ПОМНИТЕ! Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже в первые 24 часа. Опасаться встречи с вирусом следует всем, но особенно: беременным женщинам, детям раннего возраста, пожилым людям и лицам, непривитым против гриппа.

ВНИМАНИЕ ГРИПП!

Как защитить себя и других?

В эпидсезон циркуляции вирусов гриппа и ОРВИ ВАЖНО соблюдать меры профилактики:



Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.



Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Важно мыть руки после улицы, посещения магазинов, при работе на производстве и в офисе.



При первых симптомах гриппа обратитесь к врачу. Категорически нельзя заниматься самолечением. Оно опасно развитием тяжелых осложнений.



Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.



Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок заболели. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.



Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.



Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.



Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, гаджетов и др.) удаляет и уничтожает вирус. Чаще проветривайте помещение.

Центральное отопление сушит слизистые оболочки, и как результат – организм становится больше уязвимым к вирусам ОРВ и гриппа. На работе в помещении часто находится много людей, что приводит к большому количеству циркулирующих микробов.

Проветривание улучшит состояние слизистых оболочек и уменьшит от микробов в воздухе.

Для того чтобы организм был крепким, ему нужен также полноценный сон.

Не забывайте о правилах личной гигиены.

Большая часть вирусов гриппа передается прямым контактом. Например, инфицированный чихнет в руку, потом прикоснется к телефонной трубке, компьютерной клавиатуре, дверной ручке и т.д. А микроорганизмы способны жить на предметах от нескольких часов до нескольких недель! И поэтому они могут легко попасть в организм незараженного человека. Не прикасайтесь неммытыми руками к носу, глазам, рту! Руки нужно мыть как можно чаще. Если нет возможности вымыть под краном, протирайте влажными салфетками или желательнее применение специальных антибактериальных средств.

Если вы выполните большую часть приведенных выше рекомендаций профилактики ОРВИ и гриппа – прекрасно! И тем не менее не искушайте судьбу – избегайте контакта с людьми, которые выглядят больными (часто чихают, кашляют, с признаками жара).

Кроме того, старайтесь избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, а если это невозможно, то перед выходом из дома необходимо смазывать носовые ходы оксолиновой мазью. Стараться в этот период не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях.

Соблюдайте правила респираторного этикета.

ПРИВИВКА – лучшая защита от инфекций

ВСЕОБЩАЯ ВАКЦИНАЦИЯ – БЕССПОРНО ОГРОМНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ!

ПОЧЕМУ ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА ДЕЛАЮТ ЕЖЕГОДНО?
Вирус гриппа отличается крайне высокой **антигенной изменчивостью**.

КАКИЕ ВАКЦИНЫ ПРИМЕНЯЮТ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА?
«Инактивированные» вакцины, не способные заразить гриппом.

КАК ПРОТЕКАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ЕСЛИ ПРИВИВКУ НЕ ДЕЛАТЬ?
При первичной встрече с вирусом для появления антител требуется **две недели**. Вирусы продолжают размножаться, болезнь протекает **долго и тяжело**.

КОМУ СТОИТ ЗАРАНЕЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ПРИВИВКЕ?
Если вы медицинский работник, педагог, работаете в местах скопления людей, если у вас есть пожилые или больные родственники, маленькие дети, у вас есть серьезные хронические заболевания или вы планируете беременность.

ПОЧЕМУ ПРИВИВКИ ДЕЛАЮТ ДО НАЧАЛА ЭПИД. СЕЗОНА?
Должно пройти примерно **две недели** после прививки, чтобы организм научился узнавать **новые штаммы вируса** по белку.

ЕСЛИ У МЕНЯ КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ – СТОИТ ЛИ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ?
Грипп может быть не опасен для вас, но заразившись, вы можете **стать опасным** для ваших родственников (детей, стариков, больных, беременных).

РОЛЬ ВАКЦИНЫ
познакомить иммунную систему с белками вируса. Формируется иммунологическая память. При встрече с вирусом антитела появляются **со второго дня**. Болезнь либо вообще не проявится, либо её течение будет легким.

КОГДА И ГДЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА?
Прививочная кампания начинается в **конце августа** и продлится до холодов в поликлиниках по месту жительства.

ГРИПП

Симптомы гриппа, ОРВИ и COVID-19 аналогичны, их трудно отличить