

6+

Профилактика гриппа

Грипп - острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Характеризуется острым началом, выраженным интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Признаки болезни проявляются очень быстро.

Температура тела достигает максимальных значений (39-40 градусов) уже в первые 24-36 часов. Появляется головная боль преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Поражение нервной системы в виде менингита и менингоэнцефалита чаще развивается на 3-5-е дни болезни; появляются сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.

Симптомы гриппа, требующие вызова скорой помощи:

- Температура 40 градусов и выше.
- Сохранение высокой температуры дольше 5 дней.
- Сильная головная боль, которая не проходит при приеме обезболивающих средств, особенно при локализованной в области затылка.
- Одышка, частое или неправильное дыхание.
- Нарушение сознания – бред или галлюцинации, забытие.
- Судороги.
- Покраснение сыпи на коже.



При всех перечисленных симптомах, а также появлении других тревожных симптомов, которые не входят в картину неосложненного гриппа, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

Для профилактики необходимо соблюдать простые правила:

- при появлении первых признаков гриппа избегать дома, вызвать врача;
- избегать близких контактов с людьми, имеющими признаки заболевания;
- тщательно мыть руки водой с мылом;
- не пользоваться общественными телефонами и чужими мобильными;
- носить больше одежды;
- использовать индивидуальные маски, которые меняйте по мере необходимости;
- не посещайте массовые мероприятия, ограничьте поездки в гости и прием гостей;
- изолируйте по возможности заболевшего, в помещении, где он находится, проводите чаще влажную уборку и проветривание;

- регулярно занимайтесь общеукрепляющей гимнастикой, чаще бывайте на свежем воздухе.

Лучшее средство профилактики гриппа и ОРВИ – вакцинация.

Это удобно, экономично и безопасно. Прививка защищает среднестатистическую группу населения: детей и взрослых, часто и длительно болеющих людей, работников коммунальных, транспорта, торговли, общественного питания, коммунального хозяйства, образовательных учреждений, учреждений культуры, беременные после 2-го триместра.

Надо помнить, что антибиотики на возбудителей гриппа и ОРВИ не действуют. Не занимайтесь самолечением. Лекарственные препараты необходимо принимать только после консультации с врачом.



Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
Управление по медицинским препаратам
и биобезопасности

Информация о вакцинации доступна на сайте www.moz.gov.by, в Едином государственном информационном ресурсе Республики Беларусь www.gov.by, в Едином государственном информационном ресурсе Республики Беларусь www.gov.by, в Едином государственном информационном ресурсе Республики Беларусь www.gov.by.

Мин. здравоохранения РБ

Мин. образования РБ

Мин. культуры РБ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Министерство здравоохранения
Беларуской Республики
Управление по медицинским препаратам
и биобезопасности

Грипп - острое инфекционное вирусное заболевание, способное вызывать эпидемии. Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период. Для него наиболее характерны острое начало, выраженная интоксикация и поражение дыхательных путей.

Основной источник инфекции - больной человек.

Человек, больной гриппом, выделяет вирус в окружающую среду в виде капель слюны, слизи, а также в слюну, выделяемую при кашле, чихании, сморкании, при разговоре, при употреблении пищи и напитков.

Также вирус может попасть на поверхность предметов и далее передавать на слизистые оболочки через руки или при непосредственном контакте с больным предметом (пеленки, посуда).

Чаще всего в эпидемические периоды заболевают дети и молодые взрослые.

Опасен не сам грипп, а его осложнения:

Туберкулез, поражение легких, сердца, воспаления среднего уха, носовых пазух, отиты.

Наиболее опасен грипп для людей из следующих групп:

- младенцы (внутриутробно) и дети младше 2-х лет;
- беременные женщины;
- лица с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы;
- больные сахарным диабетом, с ожирением, хроническим алкоголем, заболеваниями органов кроветворения, ВИЧ-инфекцией;
- лица старше 65 лет.

Первые признаки гриппа

Признаки болезни возникают в течение 1-3-х дней.

- Температура тела достигает максимальных значений (39-40 градусов С) уже в первые 24-36 часов.
- Появляется головная боль, которая усиливается при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах.
- Нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление.
- Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.
- Поражение нервной системы чаще развивается на 3-5-е дни болезни; появляются сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.

В профилактических целях в эпидемический период необходимо соблюдать простые правила:



- избегать близких контактов с людьми, имеющими признаки заболевания;
 - тщательно мыть руки водой с мылом;
 - не пользоваться общественными телефонами и чужими мобильными;
 - носить больше одежды;
 - использовать индивидуальные маски, которые меняйте по мере необходимости;
 - не посещайте массовые мероприятия, ограничьте поездки в гости и прием гостей;
 - изолируйте по возможности заболевшего. В помещении, где он находится, проводите чаще влажную уборку и проветривание;
 - регулярно занимайтесь общеукрепляющей гимнастикой, чаще бывайте на свежем воздухе;
 - в предэпидемический период (с октября по ноябрь) сделайте прививку от гриппа.
- Прививка защищает среднестатистическую группу населения: детей и взрослых, часто и длительно болеющих людей, работников коммунальных, транспорта, торговли, общественного питания, коммунального хозяйства, образовательных учреждений, учреждений культуры, образовательных учреждений, учреждений культуры, беременные после 2-го триместра.

Выполнение рекомендаций по мнению специалистов по профилактике заболеваний и сохранению здоровья и работоспособности.

С 2014 года вакцинация против гриппа **бесплатна для всех желающих** в государственном центре профилактики и борьбы со СПИДом.

Для проведения вакцинации необходимо обратиться в районный центр профилактики и борьбы со СПИДом по месту жительства.

Специально подготовленные специалисты районных центров профилактики и борьбы со СПИДом и их выездные бригады осуществляют вакцинацию бесплатно.

Вакцинация во время беременности является очень важной и повышает эффективность профилактической прививки гриппом в течение беременности. Однако противопоказана в первом триместре беременности.

Вакцинация против гриппа рекомендуется проводить беременным в эпидемический сезон вакцинации в специализированной клинике. Прививка в эпидемический сезон повышает шансы избежать заболевания гриппом и его осложнений. Особенности здоровья и состояния здоровья беременной женщины являются факторами, влияющими на эффективность вакцинации.



ПРИВИВКА - ДОСТУПНАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

Для предупреждения гриппа достаточно одной прививки, которую надо проводить до начала подъема заболеваемости, чтобы организм успел сформировать прочный иммунитет, защищающий от вируса гриппа.



Не занимайтесь самолечением. Только врач может правильно оценить состояние больного и назначить рациональное лечение.

ГРИПП - это вирусная инфекция, способная вызывать массовые заболевания (эпидемии и пандемии). В нашей области гриппом заболевает от 100 до 600 человек ежегодно, большинство из них – дети. Различают вирусы гриппа типов А, В, С и др.

Вирус передается чаще воздушно-капельным путем, а также через рукопожатия, через предметы, на которых имеется вирус.

Вирус не передается: через воду, через лица, через домашних животных.

Если вы заболели:

- чихая и кашляя, закрывайте нос и рот одноразовым платком, использованные платки выбрасывайте в мусор;
- надевайте одноразовую маску, меняйте ее по мере необходимости;
- оставайтесь дома, не ходите на работу, в школу, соблюдайте постельный режим;
- вызовите врача на дом;
- больше пейте жидкости: морс, некрепкий чай, компот;
- измеряйте температуру утром и вечером.

При первых признаках простудного заболевания обращайтесь к врачу.

ПРОФИЛАКТИКА

Соблюдать правила личной гигиены! Следить за чистотой рук, регулярно проветривать помещения, проводить в них влажную уборку. Вести здоровый образ жизни – отказаться от курения, злоупотребления алкоголем, придерживаться режима правильного питания. Укреплять иммунитет! Регулярно заниматься спортом, закамливать организм.

При угрозе эпидемии как можно меньше находиться в местах скопления людей, до начала эпидемии сделать прививку.