

СТОП, ГРИПП!

Тел./факс (8-3412) 21-86-94,

e-mail: izh-rkib@udmnet.ru



- Это острая вирусная инфекция, легко распространяется от человека к человеку
- Циркулирует во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы
- Вызывает ежегодные сезонные эпидемии, пик которых в районах с умеренным климатом приходится на зиму
- Представляет собой серьезную проблему общественного здравоохранения, которая вызывает тяжелые заболевания и приводит к смертельным исходам в группах населения повышенного риска
- Эпидемия может оказывать негативное воздействие на экономику в связи со снижением производительности трудовых ресурсов и создавать чрезмерную нагрузку для служб здравоохранения



Грипп - заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Самый распространенный путь передачи инфекции – **воздушно-капельный** непосредственно от больного человека при разговоре, чихании или кашле. Некоторые могут заболеть, прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу. Известно, что вирус гриппа способен выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки, в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

- Прикрой нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь.
- Немедленно выбрасывай использованные салфетки
- Регулярно мой руки с мылом
- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу
- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр
- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места
- Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

СИМПТОМЫ ГРИППА

Повышение температуры до 39 - 40°C



ВОЗ рекомендует ежегодную вакцинацию для следующих групп населения

- жители домов престарелых и домов инвалидов;
- пожилые люди;
- люди с хроническими заболеваниями;
- другие группы, такие как беременные женщины, работники здравоохранения, работники сферы обслуживания, школьники, а также дети в возрасте от шести месяцев до двух лет



ПРОФИЛАКТИКА

- Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами
- Укрепляйте ваш иммунитет! Регулярно занимайтесь спортом, выберите индивидуальную схему закаливания
- Ведите здоровый образ жизни! Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем)
- В случае возникновения угрозы эпидемии, пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку
- Самое надежное средство **ПРИВИВКА** против гриппа
- Соблюдайте правила гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения
- Ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуйте работу и отдых

Самым эффективным путем профилактики болезни или ее тяжелых последствий является вакцинация. Вот уже более 60 лет имеются и используются безопасные и эффективные вакцины. Среди здоровых взрослых людей вакцина может предотвратить заболеваемость гриппом на 70%-90%. Среди пожилых людей вакцина уменьшает количество тяжелых заболеваний и осложнений на 60% и случаев смерти - на 80%.



ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСА ГРИППА ВАМ ПОМОЖЕТ ПРИВИВКА

Учитывая тот факт, что на формирование иммунитета против гриппа уходит 2-4 недели, лучшее время для вакцинации - **ОКТАБРЬ - НОЯБРЬ**

ОСТОРОЖНО! ГРИПП!



Грипп - острая тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола или возраста, отличается выраженным токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.



Вирус гриппа передается при чихании, кашле, разговоре, через предметы обихода (носовой платок, полотенце и др.)

СИМПТОМЫ:

1. Высокая температура;
2. Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).
3. Болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).

ПРОФИЛАКТИКА:

Мировой и отечественный опыт борьбы с гриппом показывает, что именно вакцинопрофилактика является наиболее доступным средством индивидуальной и массовой защиты от этого тяжелого заболевания.

Вакцинация 70-80% членов любого коллектива сводит заболеваемость гриппом в этом коллективе к единичным случаям или исключает ее.

В период подъёма заболеваемости гриппом, необходимо выполнять следующие правила:

- тщательно мойте руки с мылом или протирайте дезинфицирующими средствами, пользуйтесь одноразовыми полотенцами;
- реже прикасайтесь к глазам и носу;
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- принимайте большое количество жидкости;
- откажитесь от посещения массовых мероприятий, театров, клубов и пр.;
- побольше гуляйте на свежем воздухе;
- используйте для защиты органов дыхания одноразовые маски.





ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ



Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Грипп периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий.

В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.

ГРИПП (от фр. grippe) - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

Признаки и симптомы гриппа

В большинстве случаев заболевание начинается с озноба или познабливания. Температура тела уже в первые сутки болезни достигает максимального уровня (38-40°C).

Клиническая картина проявляется синдромом общей интоксикации и признаками поражения верхних дыхательных путей. Одновременно с лихорадкой появляется общая сла-

бость, разбитость, адинамия, повышенная потливость, боли в мышцах, сильная головная боль с обычно в области лба и надбровных дугах. Появляются болевые ощущения в глазах, усиливающиеся при движении глаз или при надавливании на них, светобоязнь, слезотечение.

Поражение респираторного тракта характеризуется появлением першения в горле, сухого кашля, садящими болями за грудной (по ходу трахеи), заложенностью носа, осиплым голосом.

При осмотре отмечается гиперемия лица и шеи, покраснение глаз, влажный блеск глаз, повышенное потоотделение. В дальнейшем может появиться герпетическая сыпь на губах и около носа. Имеется покраснение и своеобразная зернистость слизистой оболочки зева.

Со стороны органов дыхания выявляются признаки ринита, фарингита, ларингита.

Специфическая профилактика гриппа

В настоящее время уже не подлежит сомнению, что эффективная борьба с гриппом возможна только на пути массовой иммунопрофилактики.

Вакцинация или активная иммунизация является основным методом профилактики гриппа, при этом стойкий иммунитет формируется через 4 недели и сохраняется 6 мес.

Своевременное введение вакцины против гриппа обеспечивает защитный эффект у 80-90% детей и взрослых, но только в том случае, если антигенная формула вакцины полностью соответствует антигенной формуле эпидемического клона вируса гриппа, вызывающего заболевание. С этой целью предлагается использовать как живые, так и инактивированные вакцины.

Однако, справедливо также отметить, что рекомендованные к применению живые гриппозные вакцины (вакцина гриппозная живая аллантоисная для интраназального применения и очищенная живая гриппозная вакцина) в педиатрической практике практически не используются.

Выбор за вами



Народные методы профилактики гриппа

Следует помнить, что все известные рецепты профилактики гриппа народными средствами направлены на то, чтобы повысить общую сопротивляемость организма, его защитные свойства, укрепить иммунитет. Но никакого специфического иммунитета профилактика гриппа народными средствами выработать не может — на это способна только вакцина.

Не лекарственные меры профилактики гриппа делятся на общеукрепляющие и дополнительные.

К общеукрепляющим относится, например, закаливание. С его помощью нормализуется функция дыхательных путей при охлаждении, что помогает снизить дозу вируса, когда он попадает в организм.

Среди дополнительных мер, направленных на профилактику гриппа народными средствами, можно выделить туалет носа — следует промывать его передние отделы дважды в день с мылом. Также полезно полоскать горло растворами ромашки или фурацилина, промывать носом настоем лука с медом: на 3 ст. л. лука 50 мл теплой воды, ¼ ч. л. меда, настаивать полчаса; смазывать его масляным настоем чеснока



с луком: растительное масло нагреть на водяной бане 30-40 минут, охлажденным смешать с 3-4 дольками чеснока и ¼ части лука, настаивать 2 часа, перед применением процедить. Самым популярным народным средством, используемым для профилактики гриппа является чеснок — во время сезонных эпидемий гриппа, в холодное время года полезно съедать по 2-3 зубчика каждый день.

К профилактике гриппа народными средствами относятся также ингаляции с эфирными маслами эвкалипта, пихты или же с картофелем и содой, а также непродолжительные ножные ванны с горчицей.

Обильное питье очень полезно для очистки организма от токсинов. В качестве профилактики гриппа можно пить напиток из шиповника, липы с калиной, морсы из брусники, клюквы, чай с малиной, медом, имбирем.

Профилактика гриппа народными средствами требует ежедневных мероприятий, а не разовых процедур.



ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ГРИППЕ

Известно, что грипп и ОРВИ часто провоцируют развитие осложнений. Узнайте, на какие возможные осложнения указывают симптомы:

ГАЙМОРИТ СИНУСИТ

сильная заложенность носа, гнойные выделения из носа, головная боль

АНГИНА

боль в горле при глотании

БРОНХИТ, ПНЕВМОНИЯ

сильный кашель, хрипы при дыхании

ПИЕЛОНЕФРИТ

боль в области поясницы

ИНФЕКЦИОННОЕ ПОРАЖЕНИЕ ЦНС

судороги

ОТИТ ЕВСТАХИТ

боль в ушах, снижение слуха

ЛАРИНГО- ТРАХИТ

огрубение голоса, приступ удушья

МИОКАРДИТ

боль в области сердца

МИОЗИТ

боль в мышцах ног



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА. ВАКЦИНАЦИЯ – ЗА И ПРОТИВ!

КОВАРНЫЙ ГРИПП

Ежегодно в России болеет около 30% населения – 50 млн. человек. Официально регистрируются 3–5 млн. случаев ежегодно и десятки млн. заболеваний ОРВИ. Прививка от гриппа – основное средство профилактики. Высока смертность от осложнений после перенесённого гриппа. Грипп опасен для всех людей, независимо от возраста и состояния здоровья, во время эпидемии погибают и вполне здоровые люди. Дети младшего возраста беззащитны против гриппа, так как не защищены противогриппозными антителами, пока не переболеют гриппом, а у пожилых с возрастом антитела теряются из-за постепенного ослабления иммунитета.



ПРИВИВКА ОТ ГРИППА

Прививка от гриппа снижает уровень заболеваемости в 1,4–1,7 раза, уменьшает тяжесть болезни, предупреждает развитие тяжёлых осложнений и летальных исходов. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. Вакцин против гриппа существует много. Но рекомендуется выбирать сплит-вакцины, т.е. вакцины, содержащие частицы разрушенного вируса гриппа. Отсутствие живых вирусов в вакцине является гарантией того, что после прививки Вы не заболеете гриппом.



ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ

Специальной подготовки к вакцинации против гриппа не требуется. Лучше, чтобы в течение 2 недель, предшествующих вакцинации, у Вас не было простудных заболеваний.

Противопоказания к вакцинации от гриппа

- острое заболевание или обострение хронического заболевания в день вакцинации;
- аллергия на белок куриных яиц;
- аллергические реакции на другие компоненты препарата;
- тяжёлая реакция на предыдущие введения вакцины.



Надо ли делать прививку от гриппа



1. Нужна ли прививка на самом деле?

Да! Причем периодически — ведь каждый год нас посещают новые штаммы гриппа. Вирус быстро меняется, так что прошлогодняя прививка уже не работает.

3. Кому обязательно нужно сделать прививку

Всем, кому приходится много общаться, постоянно бывать в **общественных местах**, пользоваться общественным транспортом

Всем, чей **организм ослаблен** — из-за этого повышается риск опасных осложнений гриппа вплоть до летального исхода

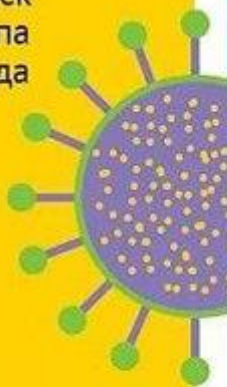
Детям с 6 месяцев

Школьникам

Людям старше 60 лет

Беременным женщинам

Лицам с **хроническими заболеваниями**



2. Кому нельзя прививаться



Тем, у кого обострилось любое **хроническое заболевание**: острое воспаление, температура



Тем, кто **простужен**: есть температура, насморк, кашель.



Детям-аллергикам, если они не прошли осмотр у педиатра и врач не назначил препараты для снижения аллергических реакций и не определил, какая вакцина лучше подойдет.

4. Можно ли заболеть от прививки?

Нет, потому что в нашей стране сейчас используются неживые вакцины от гриппа. Они содержат не целый вирус, а лишь его части, что исключает заражение. На практике люди нередко цепляют простуду и списывают это на «грипп из-за прививки», хотя вакцина тут ни при чем.



5. Защищает ли прививка на 100%?

Нет. Неживая вакцина, которая легче переносится организмом, не дает 100% иммунитет. Поэтому привитый человек может заболеть, столкнувшись с вирусом. Но главный плюс в том, что **после вакцинации болезнь в 98 - 99% случаев протекает в легкой форме и не дает жизненно опасных осложнений.**

