

ГРИПП – ЭТО СЕРЬЕЗНО!



ГРИПП - одно из самых распространённых инфекционных заболеваний в мире, эпидемии которого возникают в осенне-зимнее время, нанося ущерб не только каждому отдельному больному, но и целым государствам. Осложнения гриппа ежегодно уносят тысячи жизней.

Вирус гриппа

Грипп вызывается несколькими возбудителями. Все вирусы гриппа делятся на три типа: А, В и С. Вирус гриппа типа А отличается чрезвычайной изменчивостью (т. е. он с лёгкостью меняет свою структуру, а значит, всякий раз воспринимается организмом как новый, неизвестный), тип В изменчив, но в меньшей степени, тип С наиболее стабилен.



Вирус гриппа размножается на слизистых оболочках дыхательных путей и передаётся от больного человека к здоровому с мельчайшими каплями слюны, слизи при разговоре, кашле, чихании, через посуду, полотенца, носовые платки, игрушки. Возбудитель чувствителен к нагреванию, действию ультрафиолетовых лучей и дезинфицирующих средств.

Развитию заболевания способствуют переутомление, гиповитаминоз, переохлаждение, сопутствующие заболевания, ослабляющие защитные силы организма.

Признаки заболевания

Инкубационный (скрытый) период непродолжителен и составляет от нескольких часов до 2 суток.

Начало заболевания обычно острое: озноб, повышение температуры (часто до 39-40°С), головная боль, резь в глазах, светобоязнь, слабость, разбитость, ломота в суставах, боли в мышцах, затем может присоединиться кашель, насморк, першение в горле.



При появлении первых признаков заболевания следует срочно обратиться к врачу (вызвав его на дом) и в дальнейшем строго соблюдать его назначения. До прихода врача больному дают обильное питьё (морсы, минеральная вода, настои трав, чай с малиной, лимоном и пр.). При температуре выше 38,5°С - жаропонижающие средства. Во время лихорадочного периода больному необходимо соблюдать постельный режим.

Обычно лечение проводится на дому. Тяжёлые и осложнённые формы гриппа требуют лечения в стационаре, они особенно опасны для детей, пожилых людей, беременных женщин, а также для больных с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



Грипп ослабляет сопротивляемость организма другим инфекциям, и поэтому часто сопровождается осложнениями в виде заболеваний бронхолёгочной системы (бронхит, пневмония), ЛОР-органов (отит, гайморит и пр.), возможны также осложнения со стороны сердечно-сосудистой, центральной нервной системы.

Если кто-то в семье заболел гриппом

Больного необходимо изолировать (отдельная комната, ширма). Ухаживать за больным должен один из членов семьи, нельзя поручать это детям и пожилым людям. При уходе за больным нужно пользоваться защитной маской, закрывающей нос и рот. Посуда и бельё больного подлежат обязательной дезинфекции (ошпаривание, кипячение). Помещение нужно регулярно проветривать; для влажной уборки использовать хлорсодержащие средства.

ОСНОВНОЙ МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ - СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ (ПРИВИВКИ) ПРОТИВ ГРИППА



В первую очередь в прививках нуждаются дети, люди с хроническими заболеваниями, пожилые.

Укреплению защитных сил организма способствуют неспецифические средства (закаливание, витаминные препараты, адаптогены), нетрадиционные и народные методы (облепиховые сборы, лук, чеснок, эфирные масла), а также специальные противовирусные препараты.

В период эпидемии гриппа рекомендуется избегать переохлаждения, посещения мест массового скопления людей.

О мерах профилактики гриппа, приемлемых конкретно для вас, посоветуйтесь с врачом.



БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!



Профилактика

ОРВИ



ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция), простуда - это все синонимы одного и того же заболевания. Острая респираторная вирусная инфекция - это инфекция дыхательных путей, вызванная вирусами.

Известно около двухсот разновидностей вирусов, которые вызывают ОРВИ (самый известный - вирус гриппа). Их всех объединяет то, что они очень заразны, вызывают схожую симптоматику и не лечатся антибиотиками (помните, антибиотики предназначены для лечения заболеваний, которые вызываются бактериями, а не вирусами!). Возбудители ОРВИ передаются воздушно-капельным путем с мельчайшими частичками слюны больного человека во время разговора, кашля или чихания. Восприимчивость к ОРВИ очень высокая, особенно у детей.



Профилактика:

Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья - дышать чистым свежим воздухом. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает организм. В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры, супермаркеты), а больше ходить пешком.

Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев.

Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Также с этой целью можно использовать вифероновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ обладает лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний и не оказывает побочных действий, закапывается или распыляется в нос 3 раза в день по 3-4 капли. Надежным союзником в борьбе с гриппом является витамин С, который в период максимального подъема заболеваемости принимают с целью профилактики по 0,5 г в день 10-12 дней.

При всех простудных заболеваниях помогает настойка шиповника. Суточная доза 5-6 ст.л. ягод на литровой термос. Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление. Не стоит отказываться от проверенных веками таких средств народной медицины, как лук и чеснок. Их натирают на мелкой терке и вдыхают пары 2-4 раза в день по 10-15 мин. в течение 10-15 дней.

Для личной защиты желательно применять при контактах с больными марлевые повязки, прикрывающие нос и рот.

Индивидуально также рекомендуется в качестве профилактики вирусных инфекций повышать защитные свойства организма (рациональное питание, закаливание, витаминотерапия).

Симптомы:

Симптомы ОРВИ - наиболее часто встречаются следующие признаки:

- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- НАСМОК
- БРОНХИТ ИЛИ ТРАХИТ (ИЛИ ТРАХЕОБРОНХИТ)
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ПЕДОМОГАНИЕ
- ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ И ПОКРАСНЕНИЕ ГОРЛА

Лечение:

Это лечение, в основном, симптомов (симптоматическое лечение).

При повышении температуры ее можно сбить жаропонижающими, но необходимо помнить, что повышение температуры при простуде - это защитная реакция организма на внедрение вируса, в этот момент стимулируется выработка собственного интерферона (фактора, который противостоит инфекции). Поэтому, применять жаропонижающие рекомендуется, если температура тела выше 38,50С у детей.

Кроме того, температура является показателем присоединения бактериальной флоры и появления осложнений (отит, синусит, пневмония и др.), а если постоянно не контролировано применять жаропонижающие средства, то эту картину можно смазать.





УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ВНИМАНИЕ! Каникулы!



- Каникулы – это время повышенной опасности для детей и подростков;
- В это время, только вы, родители несёте ответственность за жизнь и здоровье детей;
- Вы всегда должны знать, где и с кем находится ваш ребёнок;
- Выработайте привычку у ребёнка всегда сообщать вам где и с кем он находится;
- Вы должны знать друзей своих детей телефоны их и их родителей;
- Позаботьтесь о контролируемом досуге ваших детей;
- Постарайтесь уделить максимум времени детям в эти дни;
- Единый номер экстренных служб 112!
- Напомните детям общие правила безопасного поведения на каникулах:
 - «Один дома»;
 - «Правила безопасного поведения на улице»;
 - «Дорожная безопасность»;
 - «Пожарная безопасность»;
 - «Правила поведения с бездомными животными»;
 - «Правила электробезопасности».



БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ – В НАШИХ РУКАХ!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

COVID-19

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того чтобы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находиться в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?



- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками – перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

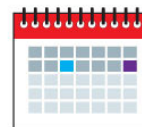
КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!