

Министерство здравоохранения Астраханской области

ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



Памятка для населения

ГРИПП И ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это группа заболеваний, вызываемых более 140 возбудителями. Основной путь распространения вирусов любого гриппа и ОРВИ – это воздушно-капельный - при кашле или чихании больного человека. Однако, не исключается и контактный путь передачи, когда выделения из дыхательных путей заболевшего попадают на руки здорового человека через различные предметы (посуда, игрушки, белье, поручни в транспорте и т.д.), после чего человек касается руками своего рта или носа и заражает себя.

Признаки ОРВИ хорошо всем известны – это насморк или заложенность носа, воспаленное горло – першение и боль при глотании, кашель, повышение температуры тела. Большая часть ОРВИ протекают относительно легко, что порой не заставляет людей обращаться за медицинской помощью. Грипп чаще всего протекает тяжело: с первых дней заболевания резко повышается температура тела до 38-40°, появляются озноб, резкая слабость, головная боль и боли в мышцах всего тела, кашель, резко выражены боль в горле и насморк. Для гриппа характерны тяжелые осложнения в виде пневмонии, синуситов и менингитов; часто обостряются хронические заболевания, ведущие к утяжелению течения гриппа.

Дети, особенно младшего возраста, очень восприимчивы ко всем вирусным инфекциям, они легко заболевают заражаясь от сверстников в коллективе или от взрослых. В связи с возрастной несостоятельностью иммунного ответа заболевание приобретает затяжное течение. Часто происходит сочетание вирусной и бактериальной инфекции, что ведет к возникновению осложнений.

Грипп так же представляет опасность для людей пожилого возраста, у которых наличие хронических заболеваний увеличивает риск возникновения осложнений при заражении вирусом гриппа.

В период подъема заболеваемости ОРВИ рекомендуется меньше бывать в местах скопления людей, больше употреблять в пищу свежие овощи

228
07.22.01.16

и фрукты, чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений гулять на свежем воздухе, заниматься закаливанием и физкультурой. В общественных местах пользоваться средствами индивидуальной защиты и соблюдать правила личной гигиены.

Вакцинация против гриппа – это не только эффективный способ защиты от заражения вирусом гриппа и ОРВИ, но и уникальная возможность избежать тяжелых осложнений при развитии заболевания.

В рамках Национального календаря профилактических прививок для сохранения здоровья населения обязательной иммунизации подлежат дети, посещающие детские дошкольные учреждения, учащиеся 1-11 классов, студенты высших и средних профессиональных учебных заведений, работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта (в т.ч. железнодорожного), коммунальной сферы и лица старше 60 лет. Прививки проводятся ежегодно в осенний период (октябрь-ноябрь) по месту учебы, работы, в поликлинике по месту жительства и в платных кабинетах вакцинации.

Вакцинацию против гриппа могут провести в условиях лечебно-профилактического учреждения любому желающему при отсутствии у него медицинских противопоказаний.

**При появлении симптомов гриппа или ОРВИ
необходимо немедленно обратиться к врачу!**

Материал подготовлен
редакционно-издательским отделом
ГБУЗ АО «ЦМП» - 2016г.



Памятка для населения

ОСТОРОЖНО ГРИПП

Грипп – тяжёлая вирусная инфекция. Количество заболевших гриппом обычно возрастает в холодное время года и поражает до 15% населения земного шара – это, примерно, до 500 млн. человек. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 43,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ. Особенностью гриппа является способность возбудителя видоизменяться. И люди, инфицированные новым видом вирусом гриппа, каждый раз болеют по-новому. От гриппа никто не застрахован, но можно предупредить болезнь: во время прививаться – за 1-2 месяца до наступления зимы, чтобы к моменту пика заболеваемости у вас уже был стойкий иммунитет; а также здоровым образом жизни поддерживать высокий уровень иммунитета, который поможет оставаться здоровым или перенести заболевание в лёгкой форме.

Кто заболевает гриппом?

Заболевание очень быстро распространяется, особенно среди детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями, а также среди трудоспособной молодёжи, которая часто посещает места массового скопления народа. Это увеличивает количество инфицированных людей, а также развитие тяжёлых форм инфекции.

Как происходит заражение гриппом?

Источником инфекции является больной человек, наиболее заразным он является в течение трех-пяти дней от начала болезни. Массовому распространению гриппа способствуют больные легкими и стертыми формами, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. Когда при кашле, чихании и разговоре вирус с частицами слизи из дыхательных путей может рассеиваться на несколько метров от больного. В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов. Возможна также передача инфекции через предметы домашнего обихода: посуду, игрушки, бельё.

Типичные симптомы гриппа:

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

Больной ощущает затруднение носового дыхания, першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжёлых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.

Грипп опасен своими осложнениями:

- легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов;
- со стороны дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);

- нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгия, полирадикулоневрит).

Как защитить себя от гриппа?

В период эпидемического подъёма заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- после контакта с лицами, имеющими признаки простудного заболевания, в целях экстренной профилактики гриппа и ОРВИ, применять капли интерферона в нос;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте;
- носить медицинскую маску;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать спиртосодержащим средством для обработки рук;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- проводить полное объемное промывание полости носа.

Что делать, если заболели гриппом?

Следует оставаться дома и немедленно обратиться к врачу. Именно он должен поставить диагноз и назначить лечение. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим. 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 больными, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску.