



ГРИПП

Это важно знать!

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ?

Основной путь передачи вируса гриппа от человека к человеку происходит через респираторные капли при кашле и чихании, которые от больного попадают в рот или нос находящихся рядом людей.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломота в теле, головная боль, озноб, утомляемость.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ У СЕБЯ ГРИПП?

Не ходите на работу или учебу, оставайтесь дома и вызывайте медработника.

КАК УМЕНЬШИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГРИППА в домашних условиях?

- Больной гриппом должен находиться в отдельной комнате или использовать повязку (одноразовую или марлевую).
- Больному выделяются отдельные постельные принадлежности, посуда и столовые приборы, одноразовые бумажные салфетки.
- Не следует допускать к больному посетителей.
- Ухаживая за больным, необходимо надевать маску, мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук.
- Очень важно хорошо проветривать не только комнату больного, но и общие помещения.
- При появлении симптомов гриппа у членов семьи следует звонить в территориальные учреждения здравоохранения.

МЕРЫ ЗАЩИТЫ И ПРОФИЛАКТИКИ:

- самый надежный способ защитить себя от гриппа - это привиться;
- не забывайте об использовании противовирусных препаратов (оксолиновой мази, арпетола, ремантадина и др.);
- для поддержания иммунитета принимайте поливитаминные комплексы и иммуностимулирующие средства (настойки женьшеня, эхинацеи и др.);
- употребляйте больше овощей и фруктов, богатых витамином С;
- чаще бывайте на свежем воздухе;
- в период эпидемии гриппа ограничьте поездки и контакты, избегайте тесного общения с людьми с гриппоподобными симптомами.

ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.)

- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком



- Тщательно мойте руки

- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку

- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины



Если почувствовали недомогание - оставайтесь дома, вызовите врача!



Не подвергайте риску заражения окружающих!

ПРИВИВКА- ДОСТУПНАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

Для иммунизации достаточно одной прививки, которую необходимо проводить до подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться прочный иммунитет, защищающий от гриппа.

Обычно иммунитет формируется в течение 2–3 недель.



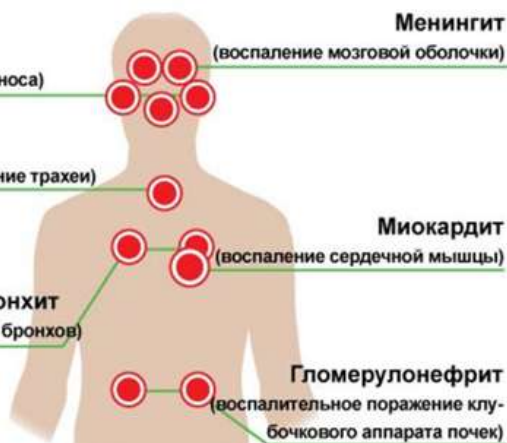
Для проведения вакцинации обратитесь в доврачебный кабинет (ул. Московский тракт, 35а, 152 кабинет – по электронной очереди в часы работы поликлиники), к участковому терапевту или врачу-специалисту (по записи)

ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ГРИППА

Отит, гайморит
(воспаление ушей, придаточных пазух носа)

Трахеит (воспаление трахеи)

Пневмония, бронхит
(воспаление легких, бронхов)



Менингит
(воспаление мозговой оболочки)

Миокардит
(воспаление сердечной мышцы)

Гломерулонефрит
(воспалительное поражение клубочкового аппарата почек)

Профилактика гриппа

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Инкубационный период – от нескольких часов до 2 суток.

Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- Озноб; ■ Головная боль;
- Повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и «разбитость»;
- Сухой кашель.



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволят уменьшить риск осложнений.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу, если Вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.

Как не заболеть гриппом

- Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3–4 недели;
- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.

ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).

- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.

- Избегайте объятий и поцелуев.

- Тщательно мойте руки.

- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.

Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!



Профилактика гриппа

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Инкубационный период – от нескольких часов до 2 суток.

Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- Озноб; ■ Головная боль;
- Повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и «разбитость»;
- Сухой кашель.



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволят уменьшить риск осложнений.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу, если Вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.

Как не заболеть гриппом

- Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.

ГУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики» г. Волгоград, ул. Политехника Тамбовская, 5 телефон: 36-26-25 5-моб: 89280104161
Юридическое ООО «ГринТерра-Девелоп» г. Волгоград, по. Ленинск, 88. Зал. 16 2577 и 87.12.0216, через ООО инт.

ВНИМАНИЕ - ГРИПП! как ЗАЩИТИТЬ себя и других?



КАК РАСПОЗНАТЬ?

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ:

- **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА И ОЗНОБ**
- **КАШЕЛЬ**
- **БОЛЬ В ГОРЛЕ**
- **НАСМОРК**
- **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**
- **БОЛИ В МЫШЦАХ**

ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- ✓ ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!
- ✓ ПРИКРЫВАЙТЕ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕТЕ ИЛИ ЧИХАЕТЕ.
- ✓ НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ.
- ✓ КОГДА ВОКРУГ ВАС ЛЮДИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ, ЧТОБЫ СДЕРЖАТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ. МАСКУ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.
- ✓ НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, НЕ ПОСЕЩАЙТЕ МЕСТА МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ В ТЕЧЕНИИ 7 ДНЕЙ).
- ✓ ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ.
- ✓ ИМЕТЬ ОТДЕЛЬНУЮ ПОСУДУ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

- ✓ ЗАБОЛЕВШИЙ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ ДОМА.
- ✓ ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ И УХОД ЗА БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ВРАЧА.
- ✓ ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНТАКТА С БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ.
- ✓ ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ.

✓ ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ И МАРЛЕВЫЕ ПОВЯЗКИ, ЧТОБЫ НЕ РАСПРОСТРАНИТЬ ИНФЕКЦИЮ ВНУТРИ СЕМЬИ. МАСКИ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.

✓ ПРОДЛИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ ЗАБОЛЕВШИХ ДЕТЕЙ ДОМА НА 7 ДНЕЙ – ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНОГО УЛУЧШИТСЯ РАНЬШЕ.

✓ ЕСЛИ ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕБОЛЕЛИ – ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ ПОСЛЕ НОРМАЛИЗАЦИИ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА БЕЗ ПРИЕМА ЖАРОПОНИЖАЮЩИХ СРЕДСТВ.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- ✓ ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ И МЕСТ С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ НАРОДА, ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП.
- ✓ РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ.
- ✓ НЕ ТРОГАЙТЕ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ.
- ✓ СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ: ПРОВЕРЯЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА И НАЛИЧИЕ ДРУГИХ СИМПТОМОВ ГРИППА.

✓ РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ.

✓ ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВЫДЕЛЯЙТЕ НА СОН ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И СОХРАНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.

✓ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ПЕЙТЕ МОРСЫ, КОМПОТЫ, ФРУКТОВЫЕ СОКИ.

✓ ВАКЦИНАЦИЯ – ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВАКЦИНАЦИЯ ВАМ ИЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НЕ ПОДХОДИТ, ОБСУДИТЕ С ВРАЧОМ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА А/Н1Н1

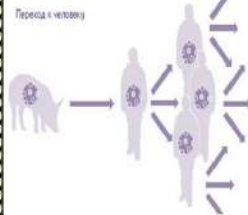


ГРИПП А/Н1Н1

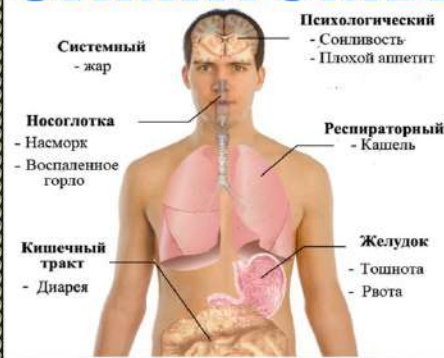
«Свиной грипп» (англ. *Swine influenza*) — условное название заболевания людей и животных, вызываемого штаммами вируса гриппа, для которых характерно эпидемическое распространение в популяциях свиней. Название широко распространилось в СМИ в начале 2009 года. Штаммы, ассоциированные со вспышками т. н. «свиного гриппа» обнаружены среди вирусов гриппа серотипа С и подтипов серотипа А (А/Н1Н1, А/Н1Н2, А/Н3Н1, А/Н3Н2 и А/Н2Н3). Эти штаммы известны под общим названием «вирус свиного гриппа». Свиной грипп распространен среди домашних свиней в США, Мексике, Канаде, Южной Америке, Европе, Кении, материковом Китае, Тайване, Японии и других странах Азии. При этом вирус может циркулировать в среде людей, птиц, животных и этот процесс сопровождается его мутациями.

ПЕРЕДАЧА ВИРУСА

... от животного к человеку мало распространена и правильно приготовленная (термически обработанная) свинина не может быть источником заражения. Передаваясь от животного к человеку, вирус не всегда вызывает заболевание и часто выявляется только по наличию антител в крови человека. Люди, работающие со свиньями, подвержены риску заражения этим заболеванием, тем не менее с середины двадцатых годов 20 века было зарегистрировано всего лишь около 50 таких случаев. Свиной грипп вызывает у человека симптомы, типичные для гриппа и ОРВИ. Вирус свиного гриппа передается как через непосредственный контакт с зараженными организмами, так и воздушно-капельным путем.



СИМПТОМЫ



профилактика

В целях первичной профилактики лиц категории риска проводится ускоренная разработка вакцины для профилактики гриппа на основе специфического штамма возбудителя.

В рекомендациях ВОЗ указывается на необходимость исключить близкий контакт с людьми, которые «кажутся нездоровыми, имеющие высокую температуру тела и кашель».

Рекомендуется тщательно и достаточно часто мыть руки с мылом.

«Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность».



берегите своё здоровье!

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЭПИДЕМИИ...

Пандемия в 1918 г. — «Испанка»

Испанский грипп или «испанка» был, вероятней всего, самой страшной пандемией гриппа за всю историю человечества. В 1918—1919 годах во всем мире от испанки умерло приблизительно 50-100 млн человек. Было заражено около 400 миллионов человек, или 21,5 % населения планеты. Эпидемия началась в последние месяцы Первой мировой войны и быстро затмила это крупнейшее кровопролитие по масштабу жертв.

Вспышки гриппа, вызванного вирусом H1N1, наблюдались в 1976, 1988 и в 2007 годах.

20 августа 2007 года Департамент Сельского хозяйства Фидлинии зарегистрировала вспышку гриппа H1N1 на свинофермах провинции Nueva Ecija и центрального Лусона.

«Мексиканский свиной грипп»

В апреле-мае 2009 года вспышка нового штамма вируса гриппа наблюдалась в Мексике и США. 29 апреля на экстренном заседании ВОЗ повысила уровень эпидемической угрозы до 5 уровня (из 6 возможных) 27 апреля 2009 г. «свиной грипп» назвали «Калифорния 04/2009», 30 апреля производители свиноводы выступили за переименование «свиной грипп» в «мексиканский», четкого научного наименования не придумано до сих пор.

11 июня 2009 года ВОЗ объявил о пандемии свиного гриппа, первой пандемии за последние 40 лет. В этот же день ему была присвоена шестая степень угрозы (из шести).