

## **ГРИПП: меры профилактики**

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например: чихают или кашляют. Находитесь от них на расстоянии не менее 1 метра.



Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.

Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку.

Увлажняйте воздух в помещении, где находитесь.

Ешьте больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте больше блюд с добавлением чеснока и лука.

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Не занимайтесь самолечением.

При первых проявлениях заболевания (подъем температуры, общее недомогание, головная боль, кашель) нельзя посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский сад. Необходимо вызвать врача на дом.

## **ГРИПП И ОРВИ: что делать, чтобы не заболеть?**

### **Что такое грипп?**

Грипп - это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время



года. По количеству случаев в мире грипп и ОРВИ занимают первое место, удельный вес в структуре инфекционных заболеваний достигает 95%.

Грипп и ОРВИ, постепенно подрывая здоровье, сокращают на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы,

дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Распространенными осложнениями после гриппа являются риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция. В ослабленный гриппом организм часто внедряется бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая). Наибольшие жертвы гриппа собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями. Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в головной мозг, легочных осложнений (пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

### **Что такое ОРВИ? В чём отличие от гриппа?**

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаление в горле, кашель и головная боль. Самым распространенным симптомом респираторных заболеваний является насморк; он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 - 3 м.

### **Симптомы гриппа**

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 - 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

### **Способы профилактики:**

#### **1. Личная гигиена.**

Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их



вымыть. Не трогайте грязными, невымытыми руками нос, глаза, рот.

## **2. Промываем нос.**

Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч. ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.

## **3. Одеваем маски.**

Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

## **4. Тщательная уборка помещений.**

Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

## **5. Избегайте массовых скоплений людей.**

В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

## **6. Другие методы**

К ним можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятия физкультурой, прогулки.

## **Вакцинация – наше всё!**

Всемирная организация здравоохранения считает вакцинацию единственной социально и экономически оправданной мерой борьбы с гриппом. Вакцинация на 90 % снижает заболеваемость, на 60 % снижает госпитализацию.



Основным методом специфической профилактики против гриппа является активная иммунизация - вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма.

Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом.

*По материалам пресс-службы Управления Роспотребнадзора по Архангельской области*



## **ГРИПП ЭТОЙ ЗИМОЙ: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?**

**Каждый год в Россию приходит тот или иной тип вируса гриппа. Этой зимой вирусологи прогнозируют приход гриппа типа А(Н1N1) 2009. В чем особенность этого вируса и как защитить себя от него, читайте далее.**

Вирус гриппа А (Н1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом. Как защититься от гриппа?

### **ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ РУКИ**

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мыло удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

### **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Не трогайте руками глаза, нос или рот: этими путями вирус легко проникает в организм.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

### **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Поддерживайте свой организм в хорошей форме, занимаясь физкультурой, соблюдая режим, высыпаясь, полноценно питаясь. В этот период особенно необходимы продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами.

### **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (Н1N1)2009?**

Самые распространённые симптомы гриппа А (H1N1)2009:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдаются симптомы желудочно-кишечных расстройств (**которые не характерны для сезонного гриппа**): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

#### **Осложнения гриппа А(H1N1)2009:**

Характерная особенность — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(H1N1)2009 уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует **вирусная пневмония**. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?**

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и родственниками, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

*(По материалам сайта <http://29.rospotrebnadzor.ru/>)*