

ПАМЯТКА "ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ"

Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей. Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

Осторожно! ГРИПП

Памятка для обучающихся при появлении симптомов гриппоподобных



Симптомы

Признаки заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа (H1N1) у людей включают:

высокую температуру

кашель

боль в горле

насморк или заложенность носа

головная боль

боли во всём теле

слабость

озноб

головная боль

У некоторых людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1),

также отмечается понос и рвота.



Если вы за

1. Если у Вас появились признаки болезни необходимо сообщить учителю и незамедлительно обратиться к медицинскому работнику.
2. Если у Вас появились признаки заболевания необходимо сообщить родителям и участковую поликлинику по телефону. В случае высокой температуры, тяжелых симптомов, одышки и других симптомов тяжелого состояния следует вызвать бригаду неотложной медицинской помощи.



Как вести себя во время болезни

Заболевание может продолжаться неделю и дольше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача). Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

- Чаше мойте руки водой с мылом, особенно после кашля и чихания.
- Страйтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.
- Страйтесь избегать близких контактов с больными людьми.
- Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления признаков болезни.

Если Вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить ваших близких.



Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. **Основным путем распространения вирусов гриппа** от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

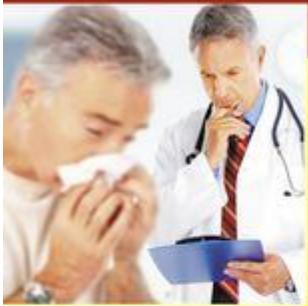
При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

ВНИМАНИЕ - ГРИПП!

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?



ОБРАЗОВАНИЕ



КАК РАСПОЗНАТЬ?

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ:

- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- БОЛИ В МЫШЦАХ
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- КАШЕЛЬ
- БОЛЬ В ГОРЛЕ
- НАСМОРК

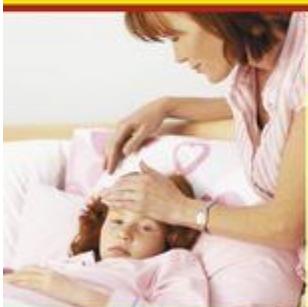


ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ВЫ

- ✓ ПРИКРЫВАЙТЕ НОС ИЛИ РОТ ОДНОКРЫЛЬЕМ, КОГДА КАШЛЯЕТЕ ИЛИ ЧИХАЕТЕ
- ✓ НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ПОДСЫПКИ
- ✓ КОГДА ВОКРУГ ВАС ЛЮДИ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕ ПОДСЫПКИ, НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА
- ✓ ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ УКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФЕССИОНАЛА
- ✓ НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА ДО ПОЛНОГО ПОДСЫПКИ

ПОСЕЩАЙТЕ МЕСТА МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ В МАССАХ)

✓ ПОСЕЩАЙТЕ МЕСТА МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ В МАССАХ)



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

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

- ✓ ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ РЕБЕНОКОМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ И МАРЛЕННЫЕ ПОВЯЗКИ, ЧТОБЫ НЕ РАСПРОСТРАНЯТЬ ИНФЕКЦИЮ ВНУТРИ СЕМЬИ. МАСКИ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА
- ✓ ПРОДЛІТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ ЗАБОЛЕВШИХ ДЕТЕЙ ДОМА НА 7 ДНЕЙ – ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНОГО УЛУЧШИЛСЯ РАНЬШЕ
- ✓ ЕСЛИ ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕБОЛЕЛИ – ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ ПОСЛЕ НОРМАЛИЗАЦИИ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА БЕЗ ПРИЕМА ЖАРОПОНИЖАЮЩИХ СРЕДСТВ



ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МАССОВЫХ СОБЫТИЙ, КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ С ПОДСЫПКАМИ
- ✓ РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ
- ✓ НЕ ТРОГАЙТЕ ГЛАЗА, РУКАМИ
- ✓ СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ И ТЕЛА И НАЛИЧИЕМ ДРУГИХ СИМПТОМОВ
- ✓ РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ
- ✓ ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВЫДЕЛЯЙТЕ НА СОН ВРЕМЕНИ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И СОХРАНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- ✓ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ, СВЕЖИЕ МОРСЫ, КОМПОТЫ, ФРУКТОВЫЕ СОКИ
- ✓ ВАКЦИНАЦИЯ – ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА. ЕСЛИ ВАКЦИНАЦИЯ ВАМ ИЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНОКУ НЕ ПОДХОДИТ, ВАЖНО ПОДБРАДЫВАТЬ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — **вакцинация**. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. 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.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении

гриппа вызывает побочные реакции, которые не сравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

- Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
- Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
- Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
- Ставить избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
- Регулярно проветривать помещения, проводите влажную уборку.
- Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
- Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.
- При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.



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 медицинского работника.

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 женщины, 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.