

Профилактика гриппа



Грипп – острое сезонное вирусное заболевание. Единственным источником инфекции является больной гриппом человек. Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи – воздушно-капельный. Заражение происходит при кашле, чихании и во время общения с больным человеком. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены, посуду, дверные ручки, поручни в общественном транспорте и загрязненные руки заболевшего.

Грипп начинается остро с повышения температуры тела до 38-40 градусов, появляется озноб, головная и мышечная боли, боль в глазных яблоках, особенно при взгляде вверх. Затем появляются сухой болезненный кашель, отёк слизистой носа.

Грипп опасен осложнениями (вплоть до летального исхода), особенно для детей до 5 лет, пожилых людей, страдающих хроническими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы, беременных женщин.



При первых симптомах заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу! Категорически запрещено заниматься самолечением и не соблюдать постельный режим.

Существуют три вида профилактики гриппа: специфическая вакцинопрофилактика, химиопрофилактика (приём противовирусных средств) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной гигиены, приём поливитаминных препаратов, увеличение в питании доли С-витаминсодержащих фруктов и овощей (неспецифическая профилактика).

Вакцинация против гриппа проводится до начала эпидемии. Поэтому прививаться необходимо ежегодно с сентября по декабрь.



Кому особенно показана иммунизация:

- Дошкольникам, школьникам, учащимся средних специальных учебных заведений, студентам ВУЗов;
- лицам с высоким риском развития постгриппозных осложнений (людям старше 65 лет, а также взрослым и детям, страдающим хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями дыхательных путей, хронической почечной недостаточностью, сахарным диабетом, иммунодефицитами);
- лицам, которые по профессиональной деятельности особенно подвержены риску заболевания гриппом (медицинский персонал, работники социальной сферы, работники образования, общественного транспорта, торговли и т.д.);
- лицам, собирающимся в деловую или туристическую поездку.



Вакцинируйтесь и грипп Вам не страшен!

По плану 07/10/17 "Центр профилактики инфекционных заболеваний", проект 002 "Защита от гриппа" 2017 г.

Необходимы лук и чеснок!



Влажная уборка, проветривание!

Ношение маски!



Сон не менее 8 часов!



Частое мытьё рук!



Противовирусные препараты, витамины!

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 и ОРЗ у детей

В период сезонного подъема заболеваемости ограничьте пребывание в людных местах: общественный транспорт, торговые и развлекательные комплексы. Сведите к минимуму посещения родственников и знакомых, которые, будучи относительно здоровыми, в то же время могут быть вирусоносителями

Если Вам все-таки приходится это делать - надевайте Вашему ребенку и сами носите марлевые маски и меняйте их через каждые 2 часа ношения.

Чаще бывайте с ребенком на свежем воздухе, проветривайте помещение, делайте влажную уборку, не перегревайте, «не кутайте» Вашего малыша и также не переохлаждайте ребенка.

Чаще мойте руки ребенку и себе. Делайте это тщательно и с мылом

К действенным профилактическим мерам относятся также общеукрепляющие процедуры, закаливание, полноценный летний отдых, и в целом здоровый образ жизни: конечно же, соблюдение режима дня, регулярные прогулки на воздухе, соответствующий возрасту сон, употребление чеснока и лука и безусловно - свежих фруктов.

Ни когда не занимайтесь самолечением!
В случае заболевания обязательно обращайтесь к врачу!

