



ОПАСНО! ГРИПП



Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА**



**ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ**



**ЛОМОТА
В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ**



**БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**



**СУХОЙ
КАШЕЛЬ
И ЗАТРУДНЕННОЕ,
УЧАЩЕННОЕ
ДЫХАНИЕ**



СЛАБОСТЬ



**ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА
(ТОШНОТА,
РВОТА, ПОНОС)**



**БОЛЬ
ПРИ ДВИЖЕНИИ
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ
НА СВЕТ**

ПРОФИЛАКТИКА



**ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**РЕГУЛЯРНО
МЫТЬ РУКИ
С МЫЛОМ ИЛИ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ
СРЕДСТВОМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ
И КАШЛЕ**



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ***



**ИЗБЕГАТЬ
БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ
ЛЮДЕЙ**



**ИЗБЕГАТЬ
КОНТАКТОВ
С БОЛЬНЫМИ**

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
И СОБЛЮДАТЬ
ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ,
А ВЫЗВАТЬ
ВРАЧА**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ**



**ОБИЛЬНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
ТЕПЛОЙ
ЖИДКОСТИ**



**ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ
УБОРКУ**



**ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ**

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ?

Грипп - острая вирусная инфекционная болезнь с воздушно-капельным путем передачи возбудителя. Возбудители гриппа – вирусы типов А, В, С.

Клинические проявления гриппа:

внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38-40°С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем.

При легком течении заболевания эти симптомы сохраняются от 3 до 5 дней, и больной обычно выздоравливает, но при этом несколько дней сохраняется чувство выраженной усталости, особенно у лиц старшего возраста.

Тяжелое течение гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей с развитием пневмонии и (или) признаками дыхательной недостаточности: появляется одышка или затрудненное дыхание в покое. Также могут развиваться отек легких, сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединиться вторичные бактериальные осложнения.

Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются всё новые варианты вирусов, штаммы которых включаются в состав вакцины против сезонного гриппа. Поэтому ежегодно состав вакцины против гриппа меняется в зависимости от видов вируса преобладающих в данном эпидсезоне.

Вирус гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства в течение нескольких часов, на поверхностях - до 4-х суток. Вирус высоко чувствителен к дезинфицирующим средствам из разных химических групп, УФ-излучению, повышенным температурам.

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей до 5 лет, беременных женщин, лиц с хроническими заболеваниями сердца, легких и лиц старше 60 лет.

Осложнения гриппа:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР- органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Характерной особенностью гриппа А (H1N1)2009 является – раннее появление осложнений, которые могут развиваться уже на 2-3 день болезни.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- Регулярно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук (спиртовые салфетки, кожные антисептики);
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Прикрывать рот и нос платком при кашле и чихании;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- Чаще бывать на свежем воздухе;
- Не допускать переохлаждения организма.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?

Следует остаться дома и немедленно вызвать врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту.

Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. 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 и пол протирать дезинфицирующими средствами.

Членам семьи следует ограничить общение с больным гриппом и использовать при уходе медицинскую маску.

ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

- ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ)
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИРАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК (СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)
- ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ
- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)
- ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА
- ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА



ПОМНИТЕ!

**САМОЛЕЧЕНИЕ
ПРИВОДИТ К СЕРЬЁЗНЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ
И ЗАРАЖЕНИЮ ОКРУЖАЮЩИХ!**

ПРИВИВКА ОТ ГРИППА: ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕТ?

КАК ДЕЙСТВУЕТ ВАКЦИНА?



В состав вакцины входят ослабленные возбудители инфекции. Они не способны вызвать болезнь, но иммунитет реагирует на них и формирует антитела.

КОГДА ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ

| ПН | Вт | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

Как можно скорее, так как оптимальный срок выработки антител - не менее трех недель. Есть и минимальный срок — три или четыре дня

КОМУ НУЖНО ПРИВИВАТЬСЯ?



ДЕТЯМ



ПОЖИЛЫМ
ЛЮДЯМ



СТУДЕНТАМ
ШКОЛЬНИКАМ



СПЕЦИАЛИСТАМ
которые контактируют с людьми



ЛЮДЯМ
с хроническими
заболеваниями

ПОСЕТИТЕ ВРАЧА



Перед прививкой обратитесь к терапевту или педиатру

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА
ПРОИЗВОДИТСЯ ПРИ СОГЛАСИИ
ПАЦИЕНТА

Имеются противопоказания. необходима консультация специалиста



ПОЧЕМУ ВАМ НЕОБХОДИМА ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА?

ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ОДИН ЗАБОЛЕВШИЙ МОЖЕТ ЗАРАЗИТЬ ДО 40 ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ
- МАКСИМАЛЬНАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ (МАГАЗИН, ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ И Т.Д) А ТАК ЖЕ В СЕМЬЕ И КОЛЛЕКТИВЕ



ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ

- ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ (ПНЕВМОНИЯ)
- ВОСПАЛЕНИЕ БРОНХОВ (БРОНХИТ)
- ВОСПАЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ (МИОКАРДИТ)
- ВОСПАЛЕНИЕ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ (ОТИТ, СИНУСИТ, РИНИТ, ТРАХЕИТ)



В ГРУППЕ ОСОБОГО РИСКА -

- ЛЮДИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ:
- СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
- ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ
- ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ
- БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ
- ЛИЦА СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА

- В СЛУЧАЕ ЗАРАЖЕНИЯ БОЛЕЗНЬ БУДЕТ ПРОТЕКАТЬ В ЛЕГКОЙ ФОРМЕ БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ



ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА -
ПРИВИВКА!