

# Профилактика гриппа

Грипп – острое респираторное заболевание, которое ежегодно поражает сотни тысяч детей и взрослых во всем мире.

Грипп очень заразен. Он передается воздушно-капельным путем от больного здоровому, главным образом, в первые два-три дня болезни. Если в семье кто-то заболевает, очень велика опасность, что заболеют и другие члены семьи, особенно дети.

Сам грипп не столь страшен, как страшны его осложнения, к которым относят острый отит, бронхиты, пневмонии...

Грипп протекает с явлениями острой интоксикации; его основные симптомы: сильный озноб, резкое повышение температуры, иногда сопровождающееся судорогами, головная боль, боль в горле, лающий кашель, боли в спине и конечностях;

у маленьких детей могут быть тошнота и рвота.

## **ВОТ КАКИЕ СРЕДСТВА РЕКОМЕНДУЕТ ПРОТИВ ГРИППА НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА:**

- положить у изголовья больного очищенные зубчики чеснока; во время эпидемии гриппа зубчик чеснока можно носить в нагрудном кармане;
- при первых симптомах гриппа и для его профилактики во время эпидемии кусочки очищенного чеснока размером с горошину закатывают в ватку, сжимают пальцами, чтобы ватка пропиталась соком, и такие комочки ваты



## ОСТОРОЖНО ГРИПП !!!

**Грипп** - острое высоко контагиозное заболевание, которое отличается резким токсикозом, умеренными катаральными явлениями с наиболее интенсивным поражением трахеи и бронхов.

Ежегодно гриппом заболевает около 10% населения. Гриппом болеют люди любого возраста, но наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей в возрасте от 1 до 14 лет (37%).

На возникновение эпидемии оказывает влияние большая скученность людей в закрытых помещениях во время холодной и влажной погоды.

Клиника гриппа и острых респираторных заболеваний, вызываемых различными вирусами, из-за сочетания общетоксических симптомов и поражения дыхательных путей, имеет много сходных черт.

Обычно грипп начинается остро. **Инкубационный период**, как правило, длится 1 - 2 дня, но может продолжаться до 5 дней.



# ОСТОРОЖНО ГРИПП !!!

Затем начинается **период острых клинических проявлений**. Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

В случае легкой формы гриппа, температура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38 градусов, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В случае среднетяжелой формы гриппа температура повышается до 38,5 - 39,5 градусов и отмечаются классические симптомы заболевания:

## \* Интоксикация

- обильное потоотделение;
- слабость;
- светобоязнь;
- суставные и мышечные боли;
- головная боль.

## \* Респираторные симптомы

- поражение гортани и трахеи.



## Что делать? Вы заболели: гриппом (H1N1) и сезонным гриппом



### Если вы заболели:

с проявлением гриппоподобных симптомов, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи.

Люди, более предрасположенные к появлению осложнений после гриппа, должны проконсультироваться со своим лечащим врачом о необходимости обследования при наличии симптомов гриппа. К таким категориям людей относятся:

- Дети до 5 лет, но особенно дети до 2 лет
- Люди от 65 лет и старше
- Беременные женщины
- Люди, у которых имеется:
  - Рак
  - Заболевания крови (включая заболевание ненормальной эритроцит)
  - Хроническое заболевание лёгких (включая астму или хроническую обструктивную болезнь лёгких)
  - Диабет
  - Заболевания сердца
  - Почечные расстройства
  - Расстройства печени
  - Неврологические расстройства (включая нервную систему, мозг или спинной мозг)
  - Нейромышечные расстройства (включая мышечную дистрофию и сложные склерозы)
  - Ослабленная иммунная система (включая людей, больных СПИДом)

### При первых признаках заболевания:

- заболевших детей в группу не приводить;
- вызвать врача на дом;
- сообщить в д/у о причине отсутствия.





# ГРИПП

Грипп – распространённое острое инфекционное заболевание вирусной природы, самая тяжёлая из простудных инфекций. Заражение происходит воздушно – капельным путём. Источник инфекции – человек. При разговоре, чихании, кашле больной гриппом выделяет в воздух с мельчайшими капельками мокроты и слюны вирусы гриппа. Болезнь начинается внезапно: ребёнок становится вялым, отказывается от еды, плохо спит.

## Симптомы

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура\*
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

\*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

При гриппе резко снижается сопротивляемость организма другим болезням. Наиболее частым осложнением гриппа является воспаление лёгких и воспаление среднего уха.

Наибольшую опасность в распространении инфекции представляют больные, переносящие лёгкую форму гриппа. Обычно такие больные не придерживаются постельного режима, продолжают работать, посещать общественные места.

## Профилактика:

- Массовая вакцинация против гриппа.
- Общегигиенические мероприятия, направленные на оздоровление быта (проветривание, влажная уборка помещений, обеззараживание воздуха...).
- Формирование здорового образа жизни, в том числе сбалансированное, «здоровое» питание, физкультура, спорт и закаливание.
- Витаминотерапия.





## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ



Используйте маску

Пейте больше жидкости



Одевайтесь теплее

Мойте руки



Избегайте общественных мест

Используйте одноразовые платки



Избегайте объятий и рукопожатий



Ешьте больше фруктов

## СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Общие симптомы:

- лихорадка
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенность носа
- ломота, головная боль
- озноб, мышечные боли.

При гриппе А H1/N1:

- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднения при мочеиспускании.



## СЛЕДУЕТ БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ

- Людям старшего возраста (старше 65 лет),
- Имеющим хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.),
- Беременным женщинам,
- Маленьким детям (особенно до 2 лет)
- Курильщикам.



# Грипп

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

- Избегать массового скопления людей.
- Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота  $\frac{1}{2}$  драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день).
- Смазывание носа оксолиновой мазью.
- Вдыхание паров лука и чеснока.
- Настойка элеутерококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей).
- 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день.
- Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
- Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.









## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРИВИВКАХ?

От чего можно прививаться?

Прививки делают исключительно от инфекционных болезней. Но далеко не от всех, а только от тяжелых, опасных, способных вызвать тяжелые осложнения, а также от тех инфекций, которыми одновременно заболевают множество людей (например, от гриппа). Детей прежде всего прививают от так называемых детских инфекций (коклюш, дифтерия, краснуха, корь, свинка, полиомиелит и др.), а также от тех болезней, которым «все возрасты покорны» — туберкулеза, вирусного гепатита, столбняка. Еще бывают прививки от инфекций, которыми можно заразиться лишь в определенных обстоятельствах (например, бешенство) или путешествуя по определенным странам и регионам (в частности, клещевой энцефалит).

Как работают прививки?

Главная цель вакцинации — формирование иммунитета (невосприимчивости) к болезни. Это возможно при введении в организм человека ослабленного или убитого микроба-возбудителя той или иной инфекции, от которой делается прививка. В результате вырабатываются особые вещества (их называют антителами) и клетки (их образно зовут киллерами), которые способны нейтрализовать настоящего возбудителя.

Календарь профилактических прививок России (утвержден Министерством здравоохранения в 2001 году)

