

ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРЗ

Грипп (фр.grippe) — это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

Слово «грипп» в переводе с французского означает «схватывать». Таким образом, даже название говорит о коварном характере заболевания.

Грипп распространяется в виде эпидемий и пандемий. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса. В большинстве случаев Гриппа заболевание вызывают вирусы гриппа типов: А, В, С.

Пути передачи вируса гриппа от человека к человеку очень просты и незаметны: разговор, кашель, чихание и риск заразиться есть у каждого человека. Самый высокий риск распространения инфекции в детских коллективах. Самой легкой добычей гриппа становятся люди с ослабленным иммунитетом.

Грипп опасен осложнениями, и ни одна другая инфекция не дает такого количества осложнений!

После гриппа могут возникнуть:

1. Осложнения дыхательной системы: пневмония (может быть как вирусная, так и бактериальная), трахеобронхит.
2. Осложнения сердечно-сосудистой системы: коллаптоидное состояние, миокардит вирусной природы, понижение артериального давления.
3. Нервно-сосудистые осложнения: энцефалопатия, менингоэнцефалиты, менингиты.
4. Осложнения на фоне вторичной инфекции – ангина, гайморит, нефрит, пневмония.
5. Инфекционно-токсический шок.
6. Обострения хронических заболеваний. Именно эти осложнения являются непосредственной причиной летального исхода после перенесенного гриппа.

Чтобы оградить себя и своих близких от заболевания гриппом и его тяжелых последствий, следует соблюдать меры профилактики.

К мерам профилактики можно отнести:

Вакцинация - основной и наиболее эффективный метод профилактики. Она не гарантирует стопроцентную защиту от гриппа, но либо предупреждает возникновение заболевания, либо оно протекает легко и без осложнений. Иммунитет к вирусу сохраняется от полутора до 8-10 месяцев.

Неспецифические лекарственные средства. К ним относятся иммуномодуляторы, витамины, средства стимулирующие выработку интерферона. Применяются в момент эпидемии гриппа. Данные препараты назначаются лечащим врачом с учетом индивидуальных особенностей организма пациента.

Немедикаментозные методы.

- Избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу;
- Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах;
- Стараться не прикасаться ко рту и носу;
- Использовать защитные маски при контакте с больным человеком;
- Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна;
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений дома и на работе.

ЗАЩИТИ СЕБЯ И СВОЕГО РЕБЕНКА! СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА!

Грипп – острая респираторная инфекция с большим количеством осложнений!

Симптомы:

- высокая температура
- боли в мышцах - кашель, боль в горле
- головная боль

Осложнения:

- преждевременные роды
- врожденные пороки развития плода
- нарушения нервно-психического и физического развития ребенка
- нарушение адаптации ребенка в период после рождения

Где можно заразиться ?

- в транспорте
- в торговом центре, магазине
- в медицинском учреждении
- дома, от заболевших членов семьи

Вакцинация – надежная и безопасная защита от гриппа!

Эффективно:

- уменьшается потребность беременной в приеме противовирусных средств
- сокращается количество связанных с гриппом госпитализаций и смертельных случаев среди беременных
- снижается риск и тяжесть течения гриппа у детей до 6 месяцев
- снижает на 25% риск преждевременных родов и на 27% риск рождения ребенка с низким весом

Безопасно:

- вакцина не может вызвать заболевание гриппом
- не влияет на течение беременности
- не оказывает эмбриотоксического действия

Рекомендовано проведение вакцинации во II или III триместре беременности. Пройти процедуру вакцинации можно **БЕСПЛАТНО** в учреждении здравоохранения по месту медицинского обслуживания

ГУ "Минский городской центр гигиены и эпидемиологии"



СИМПТОМЫ

ГРИПП

ПРОФИЛАКТИКА



ГРИПП – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

СИМПТОМЫ ГРИППА



**ТЕМПЕРАТУРА
ТЕЛА ВЫШЕ
38°C**



**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
К СВЕТУ**



**НАСМОРК ИЛИ
ЗАЛОЖЕННЫЙ
НОС**



**ОЗНОБ, БОЛЬ
В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ**



КАШЕЛЬ



БОЛЬ В ГОРЛЕ

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СМЕРТЕЛЬНОМУ ИСХОДУ



ОПАСНО! ГРИПП!

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

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА, ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ И
СУСТАВАХ, БОЛЬ В
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ



ССАДНЕНИЕ/ЖЕЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ
АППЕТИТА, ТОШНОТА,
ВОЗМОЖНА РВОТА

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ



ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**



ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ



УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)



РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ