



Традиционно эпидемический сезон ОРВИ и гриппа начинается с понижением среднесуточной температуры атмосферного воздуха (обычно с октября месяца) и, в первую очередь, увеличивается количество заболеваний ОРВИ, вызываемые широким спектром инфекционных агентов. После наступает период регистрации заболевания гриппом.

Несмотря на то, что на сегодняшний день в Республике Алтай заболеваемость ОРВИ и гриппом ниже уровня эпидемического порога, уже зарегистрировано 18 лабораторно подтвержденных случаев заболевания гриппом А (H₁N₁), 15 из них среди детей до 14 лет, среди жителей г.Горно-Алтайска и с.Майма (в прошлом эпидсезоне регистрация гриппа началась только в феврале). Все заболевшие не привиты против гриппа.

В связи с регистрацией случаев гриппа Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай рекомендует населению следующие неспецифические меры профилактики гриппа и ОРВИ:

-сократить время пребывания в общественных местах, где достаточно большое скопление людей и высокий риск заражения;

-избегать контакта с теми, кто уже заболел гриппом и ОРВИ;

- обязательно применять средства индивидуальной защиты (ношение масок для защиты органов дыхания);

- чаще мыть руки с мылом, т.к. вирус может передаваться через руки, контактно-бытовым путем;

- выполнять общегигиенические мероприятия, т.е. регулярное проветривание и влажная уборка помещения.

Руководителям медицинских организаций, детских образовательных и оздоровительных учреждений, а также организаций социального обеспечения необходимо обеспечить усиление дезинфекции химическими дезинфицирующими средствами, разрешенными к применению, **введение масочного режима**, проведение гигиенической обработки рук, обеззараживания и очистки воздуха с применением технологий, прошедших оценку соответствия и разрешенных к применению, в том числе ультрафиолетовое облучение и проветривание помещений. В организациях и общежитиях обеспечить своевременное выявление, изоляцию больных и экстренную неспецифическую профилактику лицам, находившимся в контакте с больным гриппом и ОРВИ; проведение качественных утренних фильтров в детских образовательных учреждениях, в целях раннего выявления заболевших.

Руководителям организаций и предприятий необходимо принять меры по защите работающего персонала от заболевания гриппом и ОРВИ, особенно в организациях с высоким риском распространения вирусов (предприятия торговли, сферы обслуживания, общественного транспорта). Рекомендуем обязательное ношение масок со сменой каждые 3 - 4 часа работы, а также не допускать переохлаждения лиц, работающих на открытом воздухе в зимний период.
Персонал с признаками заболевания гриппа и ОРВИ не должен допускаться к работе. Работников с признаками заболевания необходимо направлять в медицинскую организацию для лечения.

Предупрежден - значит вооружен!

Соблюдение простых мер профилактики позволит Вам не заболеть гриппом и ОРВИ!

Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные 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).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

При температуре 38 — 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Как защитить себя от гриппа?

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Берегите себя и своих близких!!!

ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА

ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!
Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39 °С вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ! Это может привести к тяжелейшим осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости*

! По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев

• Регулярно проветривать помещение, где находится больной

• При уходе за больным гриппом, использовать медицинскую маску (марлевую повязку)

* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (сложика, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)

* Вакцинация против гриппа в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

* Вакцинация полагана детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим профессиональным заболеванием, ведущимся работниками, учителями, студентами, работниками сферы обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре – за 3-4 недели до incidence

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора

Редактор: Майя Мельниченко
Дизайнер: Юлия Осипенцева