



# САНБЮЛЛЕТЕНЬ

## ВСЁ О ГРИППЕ



А Вы  
Инфлювакцинированы?

*Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.*

*Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире, и составляют 95% всех инфекционных заболеваний. Ежегодно в мире заболевает до 500 млн. человек, 2 миллиона из которых умирают. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ. В 2000 году в России грипп поразил 8% населения. 38 человек умерли. В Москве погибло 14 человек, из них 4 ребенка.*

### *Симптомы гриппа.*

• **Инкубационный период**, как правило, длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней. 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.

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

✓ В случае **среднетяжелой** формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5°C и отмечаются классические симптомы заболевания: интоксикация, обильное потоотделение, слабость; светобоязнь; суставные и мышечные боли; головная боль; гиперемия мягкого неба и задней стенки глотки; Гиперемия конъюнктивы; поражение гортани и трахеи; сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель; нарушение фонации; боли за грудиной; ринит (насморк); боли в животе, диарея - отмечается в редких случаях и, как правило, служит признаком других инфекций.

✓ При развитии **тяжелой** формы гриппа температура тела поднимается до 40-40,5°C. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа появляются признаки энцефалопатии (психотические состояния, судорожные припадки, галлюцинации), сосудистые расстройства (носовые кровотечения, точечные геморрагии на мягком небе) и рвота.

✓ При **гипертоксической** форме гриппа возникает серьезная опасность летального исхода, особенно для больных из группы риска.

Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2-4 дня и болезнь заканчивается в течение 5-10 дней. Возможны повторные подъемы температуры тела, однако они обычно обусловлены наслоением бактериальной флоры или другой вирусной респираторной инфекции. После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться явления постинфекционной астении: утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

### *Осложнения и последствия гриппа.*

- Наиболее частым осложнением гриппа является **пневмония**.
- Другие вторичные бактериальные инфекции, часто возникающие после гриппа - **ринит, синусит, бронхит, отит**.
- Осложнение в виде **синдрома Рейе** встречается практически исключительно у детей (в основном после заболевания гриппом В) после употребления салицилатов (в том числе ацетилсалициловой кислоты).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы чаще встречается у лиц пожилого возраста
- После гриппа типа В могут развиваться мышечные осложнения, выражающиеся в **миозите** и других мышечных заболеваниях.
- Иногда отмечается острый поперечный **миелит**
- **Менингит и энцефалит**
- **Бактериальная суперинфекция**.
- **Обострения хронических заболеваний**, таких как: бронхиальная астма и хронический бронхит, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ, заболевания почек и др..

*Наибольшее количество смертных случаев от гриппа связано не непосредственно с этим заболеванием, а с осложнениями после гриппозной инфекции. Чаще всего это осложнения, касающиеся заболеваний легких и сердца (в частности, острая пневмония). Всего, в общей структуре смертности смерть от гриппа и его осложнений занимает долю 40%.*

## **Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств.**



Основным методом профилактики против множества инфекционных заболеваний (в том числе и при гриппе) является активная иммунизация - вакцинация. Когда при заражении в организм попадает "дикий" штамм вируса, то не нужно время для выработки антител - они уже есть после вакцинации. Антитела связываются с вирусом и, таким образом, предотвращают инфицирование клеток и размножение вируса. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

В связи с высокой изменчивостью вируса гриппа, длительность иммунитета, вызываемого как заболеванием, так и вакцинацией составляет около 1 года.

В целом, эффективность вакцинации у детей и лиц моложе 60 лет составляет 70-100%.

Вакцинация позволяет резко снизить количество осложнений (на 50-60%) и смертельных случаев от гриппа (на 80%) у лиц пожилого возраста (именно эта группа населения наиболее подвержена осложнениям после гриппа).

### **Когда нужно вакцинироваться?**

**Оптимальным временем для проведения вакцинации против гриппа является осенний период - с сентября по ноябрь.**

Это объясняется рядом соображений:

1. Эпидемии гриппа в Северном полушарии приходятся как правило, на период между ноябрем и мартом;
2. Время выработки антител занимает около 2-4-х недель;
3. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации.

Если по каким-то причинам вакцинация не была сделана вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии гриппа. Широко распространено ошибочное мнение, что после начала эпидемии вакцинация противопоказана. Инактивированные вакцины рекомендуются к применению на протяжении всей эпидемии. Однако, если прививка была сделана тогда, когда человек был уже инфицирован вирусом гриппа (но клинические проявления еще не начались), то вакцина может оказаться неэффективной.

**Грипп - это тяжелое заболевание, способное вызвать осложнения у лиц любого возраста и состояния здоровья.** Поэтому вакцинация рекомендуется всем лицам старше 6-месячного возраста. Однако существуют категории людей, которым из-за состояния здоровья, профессии и прочих условий вакцинация показана в первую очередь.

### **Группы с повышенным риском осложнений и смертности после гриппа.**

1. Все лица старше 65-летнего возраста, в независимости от наличия или отсутствия хронических заболеваний. В этой возрастной категории лиц регистрируемая заболеваемость в 5-10 раз превышает таковую среди тех, кто не попадает в эти группы риска;
2. Больные любого возраста, находящиеся в стационарных медицинских учреждениях или иных учреждениях по уходу за больными, так как вирус гриппа особенно быстро распространяется в закрытых помещениях, а данная группа лиц часто входит в группу повышенного риска осложнений от гриппа;
3. Беременные женщины, относящиеся к группам повышенного риска;
4. Дети до 3-х летнего возраста, так как у них, как правило, отсутствует иммунитет против вируса гриппа в связи с тем, что у них не было контакта с этим заболеванием;
5. Лица, страдающие хроническими заболеваниями легких или сердечно-сосудистой системы (эмфизема, хронический бронхит, астма, сердечная недостаточность и т.д.);
6. Лица, страдающие нарушением обмена веществ, включая сахарный диабет;
7. Лица, страдающие гемоглобулинопатиями, например серповидно-клеточной анемией;
8. Больные стафилококковыми инфекциями;
9. Лица с иммунной недостаточностью, в том числе ВИЧ инфицированные, лица получающие иммунодепрессанты и лучевую и химиотерапию, реципиенты трансплантатов.

### **Другие группы лиц, кому необходима вакцинация.**

1. Экономически активное население, которое не может себе позволить долго сидеть дома;
2. Работники сферы обслуживания;
3. Любые лица, которые хотели бы защитить себя от болезни;
4. Дошкольники, посещающие детские дошкольные учреждения, воспитанники детских домов и домов ребенка, школы-интернаты, а также школьники, студенты и все те, кто проводит много времени в больших коллективах, где заразиться гриппом гораздо проще;
5. Те, кто часто посещает территории с высокой заболеваемостью гриппом.



С каждым годом все больше людей подвергаются ОРВИ и заболеваниям гриппом. Ежегодные эпидемии, а также пренебрежительное отношение к своему здоровью могут повлечь за собой не просто грипп, но и осложнения, которыми он так опасен. Это могут быть как заболевания дыхательных путей, так и осложнения в сфере сердечнососудистой системы, а также центральной нервной системы. Для того чтобы избежать осложнений, лучше предварительно заняться профилактикой гриппа.

Все мы видели в школах, поликлиниках и прочих государственных учреждениях картинки и рисунки на тему профилактики гриппа, простуды, ОРВИ, ОРЗ. И они висят там не просто так, благодаря им людям в доступной форме объясняют доступные способы уберечь себя и своих близких от опасного гриппа. Первое и самое главное, что вы можете сделать, находясь в месте, где бушует эпидемия гриппа, - это избегать мест скопления народа: общественный транспорт, супермаркеты, поликлиники. Именно в поликлинике, где на одного здорового человека приходится несколько больных, существует большая вероятность заражения гриппом.

Чаще мойте руки, прикрывайте нос и рот, находясь в особой близости к больному. Методы профилактики гриппа при беременности будут теми же. Профилактика птичьего и свиного гриппа должна контролироваться свыше. Чтобы избежать эпидемий государство разрабатывает план мероприятий по профилактике гриппа, который выполняется во всех учреждениях. В них, как правило, висит санбюллетень профилактики гриппа.

### **Своевременные меры.**

Особенно важными являются профилактика гриппа у беременных и новорожденных, которой нельзя пренебрегать. Существует неспецифическая и специфическая профилактика гриппа для родителей и детей, о которой вам может рассказать педиатр, если в ней нуждается именно ваш ребенок. Это так называемые экстренные меры профилактики гриппа, если в роддоме или дошкольном учреждении есть вероятность возникновения эпидемии.

Самое важное - знать симптомы гриппа и профилактику. Первыми симптомами гриппа являются повышение температуры выше 38 градусов, общее недомогание, боль в мышцах, а также кашель, насморк. Существуют четыре формы гриппа: от легкой до гипертоксической. Форму определяет врач в зависимости от возраста, состояния больного, а также типа вируса. Лечение и профилактика гриппа у детей – это задача родителей, а также квалифицированных врачей.

Первое, что следует сделать – это дать ребенку обильное питье и сбить критическую температуру до приемлемых показателей. После этого стоит вызвать врача на дом, не занимаясь самолечением. В случае заболевания взрослого человека, также можно применить сосудосужающие капли в нос для облегчения дыхания, но все же стоит вызвать врача. Гомеопатия для профилактики гриппа может быть полезной, но только с учетом дельного совета специалиста. Профилактика против кишечного гриппа в целом похожа на традиционную профилактику. Ею тоже не стоит пренебрегать.

### **Питьевой режим и медикаменты.**

Что пить для профилактики гриппа? Это может быть традиционный чай с медом и лимоном, компоты, соки, минеральная вода – все жидкости с содержанием кислоты. Не стоит пить воду с газом, а также прохладительные напитки, лучше, если ваше питье будет комнатной или чуть выше температуры. Если вы намерены купить препараты для профилактики от вируса гриппа,

сначала проконсультируйтесь с врачом, так как они могут иметь нежелательные побочные действия, а также попросту не подходить вам. Доктор даст вам советы по профилактике гриппа, а также пропишет лекарства, таблетки, витамины, мази, спреи, капли, вакцинации и прочие средства для профилактики гриппа.

Профилактика гриппа в детском саду проводится ежесезонно, поэтому в таких заведениях, как правило, не возникают эпидемии. В школах проводятся классные часы, беседы, консультации, презентации в школе на тему профилактики гриппа. Старшеклассники, а также их родители должны обладать всей нужной информацией и уметь применять ее на практике. Вы можете скачать рефераты, памятки, лекции, доклады, плакаты, буклеты на тему профилактики гриппа, чтобы быть во всеоружии. Запомните: лучше произвести все меры предосторожности и не заболеть, чем потом лечиться от последствий гриппа, которые могут быть чудовищными. **Будьте здоровы!**



### **Вирус гриппа.**

Впервые вирус гриппа был выделен в 30-е годы XX века. Главная особенность вируса гриппа – способность к изменчивости. И это приводит к тому, что у очень большого количества людей полностью отсутствует какой – либо иммунитет, но не иммунитет “вообще”, а именно иммунитет к данному, новому, не известному ранее варианту вируса гриппа.

Ученые выделяют три основных разновидности вируса гриппа – А, В, С. Наиболее принципиальные различия как раз и состоят в способности изменяться.

Так вирус гриппа С практически стабилен. Вирус гриппа В изменяется, но умеренно. Если грипп С болезнь исключительно детей, то грипп В – преимущественно детей.

Грипп А – самый коварный, именно он, постоянно меняясь, вызывает эпидемии.

### **Распространение**

К гриппу восприимчивы все возрастные категории людей. Источником инфекции является больной человек с явной или стертой формой болезни, выделяющий вирус с кашлем, чиханием и т.д. Больной заразен с первых часов заболевания и до 3-5 суток болезни. Эпидемии гриппа, вызванные серотипов А, возникают примерно каждые 2-3 года, а вызванные серотипом В – каждые 4-6 лет. Серотип С не вызывает эпидемий. Группами высокого риска считаются дети, люди преклонного возраста, беременные женщины, люди с хроническими болезнями сердца, лёгких.

**ГРИПП** - характеризуется внезапным подъемом температуры до 39-40 градусов, выраженной интоксикацией, доходящей до судорог, насморк невыраженный, более характерны сухой **кашель**, ларингит, трахеит, геморрагические проявления (геморрагическая сыпь, кровотечения).

Принципиальная особенность именно гриппа может быть выражена фразой “плохо вообще”. Т.е. больше всего беспокоит не что-то конкретное – насморк, кашель, боли в горле, а именно общие

симптомы: очень высокая температура, очень сильный озноб, очень выражены и сонливость, и общая слабость, и полное отсутствие аппетита.

Различают несколько основных видов осложнений при гриппе:

*Лёгочные:* бактериальная пневмония, геморрагическая пневмония, формирование абсцесса лёгкого, образование эмпиемы, респираторный истесс-синдром.

*Внелёгочные:* бактериальные риниты, синуситы, отиты, трахеиты, вирусный энцефалит, менингит, неврит, радикулоневрит, поражение печени синдром Рея, миокардит, токсико-аллергический шок.

### **Профилактика гриппа**

Лечение гриппа в основном симптоматические. Увеличение потребления жидкости, или “Обильное питье” во время гриппа, регулярное употребление витамина С, не снижает шансы заболевания, однако позволяет уменьшить его тяжесть и длительность.

Применять антибиотики без рекомендации врача не следует.

рациональным способом предупреждения заболевания гриппов является вакцинация. Она осуществляется соответствующей ведущему штамму противогриппозной вакциной и содержит как правило, антигены трех штаммов вируса гриппа, которые отбираются на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения. Предложена вакцина для профилактики гриппа в форме живой, убитой (инактивированной), субъединичной вакцины. Вакцинация особенно показана в группах риска – дети, пожилые люди, больные с хроническими заболеваниями сердца и лёгких, а также врачи. Обычно осуществляется, когда эпидемиологический прогноз свидетельствует о целесообразности массовых мероприятий (обычно в середине осени). Возможна и вторая прививка в середине зимы.

## СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

### РЕПЧАТЫЙ ЛУК

**Полезные свойства:**  
Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик

### ШИПОВНИК

**Полезные свойства:**  
Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме

### БРУСНИКА

**Полезные свойства:**  
Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В

### МАЛИНА

**Полезные свойства:**  
Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях

### ЧЕСНОК

**Полезные свойства:**  
Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии

### УКРОП

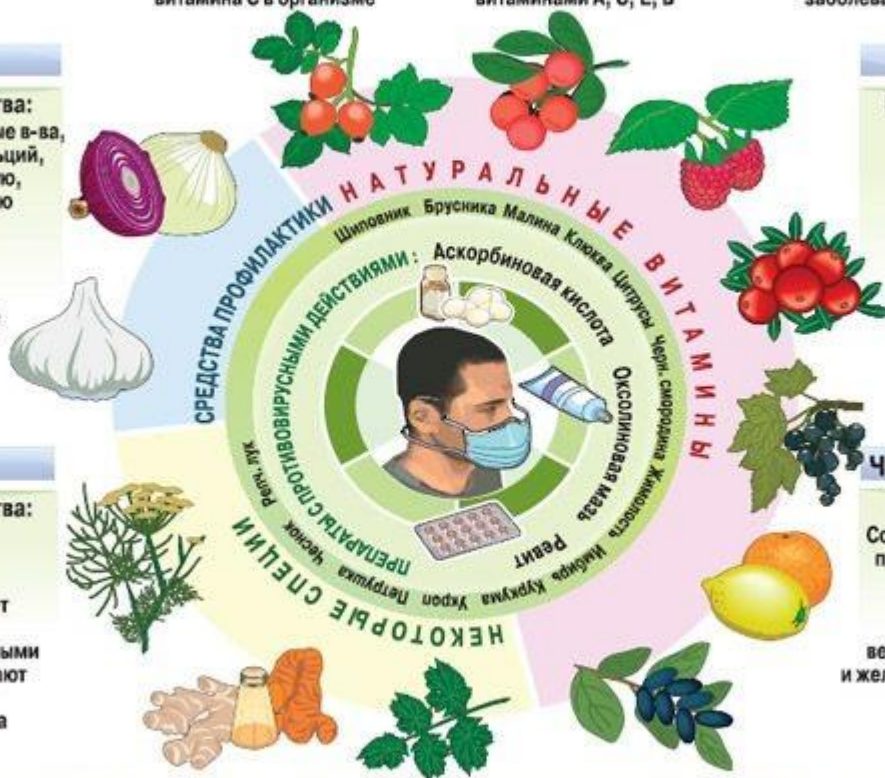
**Полезные свойства:**  
Укроп содержит белки, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена укропа

### КЛЮКВА

**Полезные свойства:**  
Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство

### ЧЕР. СМОРОДИНА

**Полезные свойства:**  
Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды



### КУРКУМА, ИМБИРЬ

**Полезные свойства:**  
Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма. Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет

### ПЕТРУШКА

**Полезные свойства:**  
Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие

### ЖИМОЛОСТЬ

**Полезные свойства:**  
Богата витаминами А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

### ЦИТРУСОВЫЕ

**Полезные свойства:**  
Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет

Источник: <http://www.mossanepid.ru/>, БСЭ

[bukacva.ucoz.ru](http://bukacva.ucoz.ru)

# ГРИПП

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ

НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ



РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР

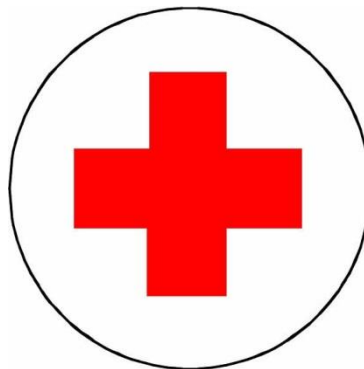
ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА



ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ

НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ





## **Памятка "5 шагов против гриппа"**

### **Шаг первый.**

#### **Соблюдайте правила гигиены!**

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

### **Шаг второй.**

#### **Ведите здоровый образ жизни!**

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

### **Шаг третий.**

#### **Укрепляйте ваш иммунитет!**

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

### **Шаг четвертый.**

#### **Принимайте меры профилактики!**

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

### **Шаг пятый.**

#### **Осторожно – грипп!**

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

## **Памятка для обучающихся при появлении симптомов ОРВИ**

### **Симптомы:**

Признаки заболевания, вызываемого вирусом гриппа, включают:

- высокую температуру,
- кашель,
- боль в горле,
- насморк или заложенность носа,
- боли во всём теле,



- головную боль,
- озноб,
- слабость.

### ***Если вы заболели:***

1. Если у Вас появились признаки болезни в образовательном учреждении необходимо сообщить преподавателям и немедленно обратиться к медицинскому работнику.

2. Если у Вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжёлого состояния следует вызвать бригаду неотложной медицинской помощи.

### ***Как себя вести во время болезни.***

Заболевание может продлиться неделю или дольше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача).

Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

• Чаше мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.

• Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.

Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.

• Если вы больны ОРВИ, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления признаков болезни.

Если вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить Ваших близких.

### **Как уберечься от гриппа?**

**Грипп – это острое респираторное заболевание.** Оно характеризуется высокой температурой. Интоксикацией и признаками поражения верхних дыхательных путей. Сильный кашель, насморк. Воспаленные глаза – признак того, что вирус добрался и до вас. Как правило, он передается воздушно-капельным путем от человека к человеку. В это время необходимо избегать посещения общественных мест, где велика вероятность встречи с носителем вируса А или Б. **Грипп – это разновидность острой респираторной вирусной инфекции,** которая рассматривается отдельно от остальных заболеваний этой группы. Грипп отличается от других инфекций особо тяжелым течением, наличием осложнений и может закончиться смертельным исходом.

**Профилактика гриппа** представляет собой активную иммунизацию путем вакцинации, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается ещё до его начала. Несвоевременно пролеченный грипп грозит осложнениями на сердце, легкие, почки. Если вы заболели, нужно предпринять следующие меры:

Первое – прекратить все контакты с окружающим миром. Второе – вызвать по телефону врача и обязательно лечь в постель. До его прихода принимайте обильное питье: чай с малиной, смородиной, лимоном. От головной боли можно принять болеутоляющие таблетки. И ждите врача, только он назначит вам необходимое лечение.

### **Уважаемые родители!**

Уделяйте больше внимания здоровью своих детей. В большинстве случаев с жалобами на головную боль, боль в горле и животе ученики приходят из дома. Проверьте состояние здоровья ребенка перед уходом в школу. Отнеситесь с пониманием к его жалобам на недомогание, боль и

температуру. Проследите, чтобы ребенок утром дома позавтракал. Очень важно, чтобы привычка завтракать по утрам сохранилась на всю жизнь. Проверьте, чтобы одежда ученика соответствовала погодным условиям. Напомните о необходимости школьных обедов.

Если ребёнок чувствует недомогание, вызовите врача на дом, не отправляйте его в школу. Обращайтесь к врачу своевременно, этим Вы предотвратите возможные осложнения у своих детей.

## **Грипп и его профилактика**

Одним из самых распространенных инфекционных заболеваний, в борьбе с которым особую роль играет профилактика, является грипп.

Что нужно знать о гриппе, как его предупредить, что нужно делать самому населению – вот те вопросы, на которые ответит эта листовка.

Ежегодно гриппом болеют 10-25% всего населения, а в период крупных вспышек до – 50% и более.

Грипп вызывается вирусом, который можно обнаружить только с помощью особого (электронного) микроскопа.

Источником инфекции является человек, заболевший гриппом.

Грипп распространяется путем прямой передачи инфекции, т.е. больной гриппом заражает окружающих.

Вирус гриппа очень нестойкий, его быстро уничтожают прямой солнечный луч, некоторые дезинфицирующие вещества (хлор, формалин, кислоты, щелочи), он не переносит температуры выше 70 градусов С.

Вирус гриппа поражает слизистую оболочку носа, зева, гортани, бронхов, быстро размножается в них.

### **Течение и симптомы гриппа**

Инкубационный период гриппа (время от момента заражения до проявления болезни) очень небольшой – от 12 часов до 1-3 дней. Заболевание преимущественно начинается внезапно, без предварительных симптомов.

У больного появляются недомогание, озноб, головная боль, боль в мышцах и суставах. Температура повышается до 39-40 градусов и держится 4-6 дней, несмотря на проводимое лечение. У больного может наблюдаться жжение или першение в носу и глотке. Через некоторое время (12-24 часа) возникают изменения со стороны слизистых оболочек носа, глотки и гортани. Появляются слизистые выделения из носа, могут быть носовые кровотечения. Иногда слизисто-серозные выделения из носа могут стать густыми, гнойными.

Больных мучает кашель, сначала сухой, а затем влажный. У детей младшего возраста воспалительный процесс, возникший в гортани и трахее, нередко приводит к удушью, и тогда требуется срочная врачебная помощь.

При гриппе нарушается пищеварение: язык обложен, аппетит снижен. Отмечаются запоры, реже поносы, возможны даже желудочные кровотечения.

Значительно страдает сердечно-сосудистая система: пульс замедлен, тоны сердца приглушены, кровяное давление чаще снижается, но может и повышаться. Нервная система, как правило, также страдает в той или иной степени.

Проявления гриппа разнообразны и зависят от тяжести заболевания. Тяжелое течение гриппа отмечается у больных, страдающих хроническими заболеваниями (ревматизм, туберкулез и др.)

Грипп снижает защитные силы организма, в связи с чем возникают различные заболевания верхних и нижних дыхательных путей, центральной нервной системы, сердца, почек и других органов; у детей младшего возраста грипп нередко осложняется острым воспалением среднего уха.

Быстрота распространения гриппа, тяжесть течения, частота осложнений, иногда смертельный исход – все это делает его профилактику особенно важной.

Неоценимое значение в профилактике заболеваний вообще и гриппа в частности имеет закаливание организма. Дети и взрослые, занимающиеся спортом, гимнастикой, водными процедурами, значительно меньше подвержены заболеваниям и воздействию вируса гриппа, а если заболеют, то заболевание протекает значительно легче.

Необходимо строгое соблюдение санитарного минимума, как в домашней обстановке, так и на производстве и в общественных местах.

Нужно следить за чистотой воздуха в помещениях, чаще проветривать их; соблюдать личную гигиену: мыть руки с мылом, пользоваться личным полотенцем, четырехслойной марлевой повязкой, которая должна закрывать рот и нос.

Своевременное лечение кариозных зубов и хронического воспаления миндалин также важно для профилактики гриппа.

При появлении первых признаков гриппа у ребенка ему нельзя посещать школу, детский сад, ясли, взрослым – учреждение или предприятие, где они работают. При эпидемии гриппа не следует ходить в кинотеатры, театры, дискотеки и другие общественные заведения.

***При гриппе больной не должен идти в поликлинику, необходимо вызвать врача на дом.***

Немаловажное значение во время эпидемии гриппа и до нее приобретают правильный режим питания, калорийность пищи, ее насыщенность витаминами.

***Весьма эффективна при своевременном применении противогриппозная вакцина, так как вакцинация является наиболее эффективным средством профилактики.***

Большое значение в предупреждении заболеваемости и распространения гриппозной инфекции имеет правильный уход за больными гриппом в домашних условиях.

Больной в первые часы заболевания должен быть изолирован в отдельную комнату или отгорожен ширмой, простынями.

Необходимо помнить, что гриппозная инфекция может передаваться расстоянию 1,5-3 метров. Слизь, слюна, мокрота больного наиболее заразны в первые 3-4 дня. Поэтому для мокроты и слизи из ротовой следует пользоваться плевательницей или горшком с дезинфицирующим раствором. Больному при чихании и кашле следует прикрывать рот носовым платком.

Помещение надо проветривать 3-4 раза в день, не менее 30-40 минут каждый раз, так как свежий воздух губительно действует на вирусы. Больной должен иметь отдельную посуду, которую нельзя мыть вместе с посудой здоровых членов семьи: посуду больного надо кипятить.

Не следует долго разговаривать с больным, садиться на его кровать, целовать и т.д. после соприкосновения с больным или его вещами необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

Белье больного (носовые платки, полотенце, наволочки) до стирки нужно замочить в растворе 0,2-0,5% хлорамина и держать в нем до одного часа. Можно замачивать белье в 0,2% растворе хлорамина. Если нет указанных растворов, следует прокипятить белье. Убирать помещение нужно влажным способом, пользуясь при этом раствором хлорамина (2 столовые ложки хлорамина на ведро воды). ***Соблюдение этих правил снижает заражение гриппом. Выполнение всех мер, предупреждающих распространение и развитие инфекционного заболевания, - лучшее средство в борьбе с гриппом.***

**Как защитить себя и окружающих от гриппа? Рекомендации ВОЗ**

- При чихании и кашле прикрывайте нос и рот одноразовым носовым платком
- Регулярно мойте руки с мылом
- Выбрасывайте одноразовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после использования
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий, если вы у вас появились признаки заболевания
- Старайтесь не трогать глаза, нос или рот немытыми руками
- Если у Вас имеются симптомы гриппа, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих
- Если у Вас имеются симптомы гриппа, соблюдайте домашний режим, не ходите на работу, в школу и в места скопления людей

- При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью