



ОСТОРОЖНО!
ГРИПП!

Основные симптомы гриппа

Зависят от типа возбудителя, но обязательно - повышение температуры тела до 5 дней болезни, головная и мышечная боль, озноб, слабость, воспаление горла, насморк, кашель, потеря аппетита. Всегда характерна интоксикация организма. При различных типах гриппа преобладают те или иные симптомы.

Грипп крайне опасен своими осложнениями

Осложнениями гриппа являются бронхит, миозит, миокардит, поражения ЦНС, стеноз гортани, отит, ларингит, трахеит, плеврит, тонзиллит, синусит, а также обострения хронических заболеваний.

Самым распространенным осложнением является воспаление легких. Именно это осложнение вызывает большинство смертельных случаев.

Можно ли предупредить заболевание гриппом?	
	<p>Для профилактики гриппа нужно:</p> <ol style="list-style-type: none">1. регулярно промывать нос мыльной водой2. полоскать горло слабым йодо-солевым раствором3. смазывать слизистую носа оксолиновой мазью4. принимать препараты: ремантадин, арбидол, анаферон курсами, витамины5. закапывать в нос интерферон6. принимать чесночные ингаляции
Что делать, если ребенок заболел?	
<ol style="list-style-type: none">1. в первую очередь изолировать ребенка2. помещение необходимо регулярно проветривать3. всем членам семьи надевать марлевые повязки4. выделить отдельную посуду5. предметы обихода необходимо ежедневно обрабатывать дезсредствами6. вызвать врача на дом, выполнять все его назначения7. обильное питье в виде теплого чая, морсов, минеральной воды8. общеукрепляющие медикаменты, аскорбиновая кислота, поливитамины	

9. антигистаминные препараты

Все о гриппе www.gripp.ru

Профилактика гриппа.



ГРИПП И ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ



Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, который входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Более 100 различных вирусных типов могут вызывать общую простуду, но лишь вирусы гриппа A, B, и C вызывают грипп.

Симптомы гриппа

Признаки гриппа начинают развиваться от одного до четырех дней после инфицирования вирусом. Начало гриппа, как правило, всегда острое. В течение нескольких часов температура достигает максимальных значений (39-40° С) и может держаться 2-3 дня.



Озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, ломота в мышцах и суставах – все это проявления интоксикации при гриппе.

Лечить грипп нужно обязательно: это очень коварное заболевание, которое может не только поражать дыхательную систему, но и давать грозные осложнения на сердце, почки и другие органы. Легкие и среднетяжелые формы гриппа лечатся в домаш-

них условиях, главным принципом терапии является строгий постельный режим и обильное питье для снятия симптомов интоксикации.

7 способов профилактики простуды и гриппа

Лечения простуды и гриппа не существует, лечим мы симптомы. Поэтому, в первую очередь, нужно вести здоровый образ жизни, чтобы укрепить организм и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний. Вот некоторые элементарные способы профилактики.

№ 1. Мойте руки!

Большинство вирусов гриппа и простуды распространяются при прямом контакте. Если больной гриппом чихнул, прикрывая рот рукой, а затем коснулся этой рукой телефона, ручки крана, стакана, вирусы попадают на эти предметы. Мойте руки чаще или используйте спиртодерожащие дезинфицирующие средства для обработки рук.

№ 2. Не прихрипывайте рот рукой во время чихания или кашля!

Если чувствуете нарастающий зуд в горле, кашель или чихание, возьмите салфетку и прикройте рот, затем немедленно выбросьте. Или можете держаться за локтевую сгиб.

№ 3. Не касайтесь лица!

Вирусы гриппа и простуды проникают в организм через слизистые оболочки рта, носа, глаз. Большинство детей и даже взрослых заболевают, касаясь руками лица.

№ 4. Пейте больше жидкости!

Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. В среднем, взрослый человек должен выпивать в день 2 литра жидкости.

Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. В среднем, взрослый человек должен выпивать в день 2 литра жидкости.

№ 5. Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами!

Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты.



№ 6. Не курите!

По статистике, заядлые курильщики болеют простудой тяжелее и чаще. Даже если вы находитесь в окружении курящих людей, ваша иммунная система «под прицелом».

№ 7. Не употребляйте алкоголь!

Люди, злоупотребляющие алкоголем, более подвержены как инфицированию, так и вторичным осложнениям после инфицирования. Алкоголь также способствует обезвоживанию организма.

Вакцинопрофилактика: просто, надежно, безопасно



Самый действенный способ борьбы с гриппом – прививка от этого заболевания. Всемирная организация здравоохранения утверждает: только вакцинация надежно защищает от гриппа и его осложнений. Вакцинация обеспечивает индивидуальную защиту 80-85% случаев, массовая прививка обеспечивает и развитие коллективного иммунитета: так, прививки 70-80% членов коллектива защищают весь коллектив.

Чем прививаться?

Все гриппозные вакцины готовятся из штаммов, которые, по прогнозу сети лабораторий ВОЗ, будут циркулировать в следующем году. Если окажется, что циркулирует вирус, отличающийся от прогнозированного, то и в этом случае прививка защищает с эффективностью 45-60%, причем, привитые и болеют, то легко.

Когда прививаться?

За 1-2 месяца до начала эпидемии. Но даже в начале эпидемии прививаться поздно. Защитный уровень противогриппозных «быстрых» антител вырабатывается уже через 5-10 дней после прививки, а эпидемия длится, как правило, 1,5-2 месяца, причем, на ее «хвосте» болеть опаснее: статистика показывает, что в это время осложнения случаются чаще.

Где прививаться?

В последние годы прививка от гриппа вносится в Национальный прививочный календарь и делается за счет федеральных средств некоторым слоям населения: детям в детских садах и школах, пожилым людям – в районных поликлиниках, студентам, медицинским работникам, педагогам – по месту работы или учебы. Другим группам населения – в поликлинике по месту жительства.

Кому противопоказана прививка?

- ▷ Тем, у кого наблюдается аллергическая реакция на белок куриного яйца и на антибиотики – аминогликозиды (например, гентамицин, тобрамицин, азtreомицин).
- ▷ Тем, у кого была сильная аллергическая или иная реакция на предыдущую вакцину от гриппа.
- ▷ Женщинам со сроком беременности до 14 недель стоит обсудить целесообразность прививки со своим лечащим врачом. Кроме того, воздержаться от прививки надо при острых заболеваниях

и обострениях хронических. Таких больных обычно прививают через 2-4 недели после выздоровления или наступления ремиссии хронического заболевания. Но прививать хронических больных нужно: риск опасных осложнений после гриппа для них страшнее ничтожно малого риска осложнений от вакцинации.

Болеют ли гриппом после прививки от гриппа?



Да, болеют. Прививка снижает заболеваемость на 70-90%, а не на 100%. Человек может заболеть, например, потому что «встретился» с вирусом другого штамма. Но даже в этом случае болезнь будет протекать легче, чем у непривитых. Иммунный ответ ослабит воздействие вируса на организм.

Меры безопасности, когда в доме есть больной:

- ▷ Домашним лучше использовать одноразовые маски и менять их через 2-3 часа.



- Чаще проветривать квартиру.
- Несколько раз в день протирать ручки дверей дезинфицирующими растворами.
- Выделять больному отдельную посуду и отдельные полотенца.
- Закладывать в нос осолонивую мазь.
- Перед сном полоскать рот раствором соды, настойкой календулы или эвалата.
- Принимать противовирусные препараты в профилактических дозах (необходима консультация врача!).



Вакцинопрофилактика гриппа.

Достоверный счет эпидемиям гриппа ведется с 1173г. Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ уносят в течении всей нашей жизни около 1 года. За время, прошедшее с момента открытия вируса гриппа, человек узнал о нем все: его строение, особенности эпидемического процесса патогенеза и клиники, научился диагностировать и лечить и, что самое важное, предотвращать развитие заболевания при помощи вакцин.

Однако, не смотря на достигнутые успехи, грипп в период сезонных эпидемий продолжает поражать от 4 до 15% населения земли. Ежегодно сезонные подъемы заболеваемости гриппом наносят ощутимый урон здоровью населения. В группу риска развития тяжёлых форм и осложненного течения болезни попадают дети, лица пожилого возраста, беременные женщины, больные с хроническими болезнями органов дыхания, эндокринными расстройствами. Несмотря на совершенствование лечебных технологий, до сих пор не удается решить все проблемы, связанные с гриппом. Единственной социально и экономически оправданной мерой борьбы с гриппом, по данным Всемирной организации здравоохранения, является вакцинопрофилактика.

В Российской Федерации вакцинация против гриппа включена в Национальный календарь профилактических прививок и проводится детям начиная с 6-ти месяцев, учащимся 1-11 классов, студентам высших профессиональных и средних профессиональных учебных заведений, представителям ряда профессий (работникам медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы, и др.), лицам старше 60-ти лет.

Сегодня в арсенале средств специфической профилактики насчитывается более десятка различных противогриппозных вакцин отечественного и зарубежного производства. Производители вакцин особое внимание уделяют вопросам повышения профиля безопасности, что особенно актуально в отношении гриппозных вакцин, так как данная вакцинация, единственная которую проводят массово и ежегодно.

При наблюдении за привитыми детьми, посещающими детские дошкольные учреждения, и не привитыми детьми разница в показателях заболеваемости гриппом и ОРВИ составила 8 раз; в группе школьников, привитых и не привитых против гриппа 6 раз. Среди привитых работников образовательных учреждений заболеваемость в группе привитых была в 16 раз ниже, чем среди не привитых, среди медицинских работников уровень заболевания был в 11 раз ниже, чем среди не привитых.

С октября каждого учебного года начинается вакцинация против гриппа. Все желающие получить бесплатную вакцинацию против гриппа могут обратиться к участковому терапевту по месту жительства или к фельдшеру школы.

ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).



- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.
- Избегайте объятий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



**Если же почувствовали недомогание —
оставайтесь дома, вызовите врача!
Не подвергайте риску заражения
окружающих!**



Оптимальные условия воздушной среды являются важным фактором сохранения здоровья и работоспособности человека. Неблагоприятные изменения воздуха могут вызывать значительные нарушения в организме: перегревание или переохлаждение тела, гипоксию, возникновение инфекционных и других заболеваний, снижение работоспособности.

Из физических свойств воздуха наиболее существенными в плане влияния на самочувствие и, как следствие, работоспособность школьников, являются температура, относительная влажность и скорость движения. Эти параметры нормируются так: температура воздуха в классе в средней полосе России должна быть 18-19°C; в физкультурном зале - 16-17°C, а перепады температуры по горизонтали и вертикали в классе должны быть не более 2 - 3 °C. Разница между температурой воздуха в помещении и внутренней поверхности наружных стен не должна превышать 3 - 5 °C, между температурой в начале и конце занятия не более 4 - 5 °C.

Норма относительной влажности воздуха колеблется в пределах 30-70 % (оптимум - 50-60%). Оптимальная скорость движения воздуха в классе - 0,2-0,4 м/с; в физкультурном зале допускаются более высокие показатели - до 0,8 м/с. Такие физические свойства воздуха, как атмосферное давление, уровень солнечной радиации и естественной радиоактивности в условиях школы нормироваться не могут, хотя их колебания и оказывают определенное влияние на самочувствие и работоспособность.

Показано, что при температуре воздуха 18-19°C, относительной влажности 50-60% и скорости движения 0,2-0,4 м/с процессы теплопродукции и теплоотдачи в организме взаимно уравновешены, то есть система терморегуляции работает наиболее экономно. По мере пребывания людей в помещении температура и относительная влажность воздуха повышаются (было замечено, что если не следить за температурой, то к концу урока она повышается на 2-3°C, к концу учебного дня на 5-6°C).

Повышение температуры вызывает напряжение системы терморегуляции, в целях усиления теплоотдачи и во избежание перегрева. В таких условиях теплоотдача путем кондукции и конвекции практически не изменяется, и увеличить ее можно за счет усиленного потоотделения с последующим испарением пота, а также усиленного дыхания. Для усиления потоотделения требуется учащение сердечных сокращений (чтобы кровь быстрее омывала поверхностные слои тела); усиление дыхания требует увеличения работы дыхательной мускулатуры.

Получается, что очень много сил организма тратится не на полезную работу (усвоение учебного материала), а на борьбу с неблагоприятными условиями внешней среды. Затруднение теплоотдачи усугубляется повышением относительной влажности воздуха в связи с испарением пота и усилием дыхания: при высокой влажности испарение пота уменьшается. Получается как бы замкнутый круг: повышение температуры и влажности воздуха требует, с одной стороны, усиления теплоотдачи, а с другой стороны, делает это усиление невозможным. Вот почему важно соблюдать оптимальный режим проветривания помещений.

В отсутствие детей в классе (по данным некоторых авторов, и во время проведения физкультминуток) можно осуществлять "сквозное" проветривание, открыв в классе окна и двери, и открыв в коридоре окна напротив класса. Показано, что 3-5 минут такого проветривания вполне достаточно, чтобы воздух в классе полностью обновился. Так, например, при проветривании помещений в течение часа путем открывания форточки количество углекислого газа в воздухе снижается всего на 7 % по сравнению с исходным его количеством; при проветривании путем открывания двери - на 20 %; а при сквозном проветривании - почти на 76 %. Таким образом, сквозное проветривание эффективнее обычного в 5 - 10 раз. Кроме того отмечено, что при сквозном проветривании резко уменьшается и содержание микроорганизмов в воздухе помещения.