

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)**

(Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан))

Большая Красная ул., д. 30, Казань, 420111
Тел.: (843) 238-98-54, факс: (843) 238-79-19
E-mail: org@16.rospotrebnadzor.ru
<http://www.16.rospotrebnadzor.ru>



КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ ҺӘМ КЕШЕ ИМИНЛЕГЕН
САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӘТЧЕЛЕК БУЕНЧА ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТ
**КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ ҺӘМ КЕШЕ
ИМИНЛЕГЕН САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӘТЧЕЛЕК ИТУ
ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТЕНЕҢ ТАТАРСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫ (ТАТАРСТАН) БУЕНЧА ИДАРӘСЕ**

Зур Кызыл ур., 30 йорт, Казан, 420111
ОКПО 76294441
ОГРН 1051622021978
ИНН/КПП 1655065057/165501001

№ _____

На № _____ от _____

Начальнику
МКУ «Управление образования
ИКМО г. Казани»
И.Г. Хадиуллину

О направлении памяток
по профилактике гриппа

Уважаемый Ильсур Гараевич!

Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан) направляет Вам информационные материалы для организации проведения санитарно-просветительной работы по профилактике гриппа.

Прошу Вас довести настоящие материалы до подведомственных организаций и учреждений для проведения разъяснительной работы по профилактике гриппа в детских и подростковых коллективах с детьми и их родителями.

Приложение: на 13 л. в 1 экз.

Заместитель руководителя

Л.Г. Авдонина

Р.Р. Шакиров
(843)238 98 17

Родителям о профилактике гриппа у детей



С наступлением осенне-зимнего периода, когда наблюдается **рост заболеваемости гриппом**, родители всё чаще задумываются об укреплении иммунитета своего ребёнка, чтобы не дать ему заболеть.

Грипп является самым тяжёлым по течению и частоте осложнений из всех ОРВИ.

Грипп передаётся воздушно-капельным путём при чихании и кашле больного, а также контактно-бытовым путём, через предметы и вещи, на которые попадают вирусы от больного. Заражению способствует близкое общение с больным, плохое проветривание помещений, отсутствие влажной уборки. Восприимчивость к ОРВИ и гриппу высокая у детей всех возрастов, включая новорожденных. Особенно часто болеют дети, посещающие организованные коллективы (детские сады, школы и др.). **Единственным методом специфической профилактики гриппа является ежегодная вакцинация в осенний период. Введение в организм вакцины стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией и защищает одновременно от трёх типов вирусов в 90% случаев.**

Поддержать и укрепить защитные силы организма ребёнка поможет выполнение несложных рекомендаций:

- ✓ Систематически проветривайте помещения, где находится ребёнок, поддерживайте правильный температурно-влажностный режим. Чаще открывайте окно в детской, позвольте ребёнку дышать свежим и влажным воздухом.

- ✓ Соблюдайте чётко режим дня: ребёнок должен принимать пищу в определённое время, не переутомляться с выполнением домашнего задания, вовремя ложиться спать.

- ✓ Ежедневно используйте в рационе ребёнка свежие овощи и фрукты, особенно содержащие витамин С. Проконсультируйтесь с врачом о необходимости приёма комплексных витаминных препаратов.

- ✓ Не забывайте о гигиене: инфекцию легко получить через грязные руки, поэтому научите ребёнка правильно и вовремя мыть руки.

- ✓ В период подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекций: не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом, посещать массовые мероприятия и места скопления большого количества людей, ходить в гости.

Помните: при появлении у ребёнка первых признаков заболевания гриппом и ОРВИ необходимо срочно обратиться к врачу!

Проект беседы по профилактике гриппа
для детей среднего и старшего школьного возраста

Грипп шагает по стране.
Угрожает Вам и мне.

Он коварный озорной,
говорят, теперь свиной...

Грипп был и остаётся серьёзной проблемой для здоровья людей, вызывая ежегодные эпидемии, во время которых заболевает до 10% взрослого и до 30% детского населения планеты. Это самая распространённая инфекция в мире. Ежегодно эпидемии гриппа наносят огромный экономический ущерб, как отдельным лицам, так и обществу в целом. Кроме того, заболеваемость гриппом сопровождается увеличением смертности, и тогда речь идёт о миллионах человеческих жизней.

Давайте рассмотрим ответы на вопросы: чем опасен грипп и какова профилактика этого заболевания.

Итак, как можно заразиться и как проявляется грипп?

Незаметно ходит грипп, проморгал, и он прилип.
Воздушно-капельным путем проникает ночью,
днём.
Ну а если ты чихаешь, быть здоровым не желаешь,
Если диарея, рвота и лежать тебе охота,
Если кашель, лихорадка – грипп идет к тебе украдкой.

Грипп, как и другие ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции), передается воздушно-капельным путем. Больной человек активно разговаривает, кашляет, чихает, при этом частички слюны, содержащие вирус гриппа, попадают в окружающий воздух, а оттуда в наши верхние дыхательные пути (нос, носоглотка). Может иметь место контактно-бытовой путь: больной человек, кашляя, закрыл рот ладонью, потом взялся рукой за поручень в общественном транспорте, ручку двери в кабинете... Мы вошли следом за ним в автобус, кабинет ... Заразиться можно, и обмениваясь общими с больным предметами быта и обихода, тетрадями, письменными принадлежностями, пользуясь общей посудой.

Как проявляется грипп?

Болезнь, как правило, начинается внезапно: с резкого повышения температуры (38-39 градусов и выше). В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль. На 2-3-й день болезни начинается боль в горле, насморк, сухой кашель. Заболевание может сопровождаться болью в животе и рвотой.

Почему, не смотря на все усилия современной медицины, грипп не оставляет нашу планету?

Переходя от человека к человеку, вирус ищет новые формы защиты, незначительно преобразая белки своей оболочки и приспосабливаясь к выживанию в организме человека. Таким образом, каждый год приносит нам новые мутированные разновидности этого заболевания.

Чем же так страшен грипп?

Среднетяжёлые и тяжёлые формы гриппа могут являться причиной серьёзных осложнений: пневмоний (воспалений лёгких), сердечно - сосудистых заболеваний, заболеваний нервной системы и др. Второе место по частоте осложнений занимают заболевания со стороны ЛОР - органов (воспаления среднего уха, пазух носа, ангины).

Сейчас можно услышать много о прививках и необходимости вакцинации. Можно ли с помощью прививки «обмануть» грипп?

Прививки от гриппа – наиболее эффективное средство защиты. Это подтверждают цифры: вакцинация в осенний период помогает уберечься от гриппа в 70-90% случаев! Сейчас для производства вакцин используют вирусы, способные формировать иммунитет (невосприимчивость) к максимально большому числу подвидов вируса гриппа. Не бойся прививаться: не стоит ждать, когда иммунитет ослабнет и сдаст организм вирусам, позаботьтесь о нём заранее! **Лучшее средство защиты от гриппа - это каждый год осенью делать прививки.** В школе прививки делаются бесплатно, так как вакцинация учащихся контролируется государством.

Какие ещё меры укрепят и поддержат защитные силы твоего организма в это время года?

Во время эпидемии старайся не посещать массовые зрелищные мероприятия; желательно сократить время пребывания в местах массового скопления людей (магазины, торговые центры, общественный транспорт и

т.п.). Необходимо регулярно проветривать помещения дома и в учебном заведении, проводить влажную уборку и протирать пыль с мебели и подоконников, чистить и дезинфицировать поверхности гаджетов, столов, дверных ручек и др. При контактах с заболевшими родственниками и друзьями надо пользоваться одноразовой маской, менять её каждые 2-3 часа, а также чаще мыть руки. Укрепляй свой организм: этому способствует полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой, рациональный режим труда и отдыха. При пребывании на улице одевайся в соответствии с погодными условиями, не переохлаждайся. Регулярно и правильно питайся.

Какие продукты питания желательно включить в свой рацион для укрепления иммунной системы?

Прежде всего, это продукты, богатые витаминами. В том числе витамином С: сладкий перец, черную смородину, клюкву, шиповник, капусту, черноплодную рябину, киви. Зимой, когда свежие ягоды не доступны, на первое место, как источник витамина С, выступают цитрусовые (апельсины, лимоны, грейпфруты), в которых этот витамин сохраняется долго. Не забывай о луке и чесноке - в них есть вещества, губительно действующие на вирус гриппа. Не заменяй все эти натуральные полезные продукты чипсами и шоколадками!

Что делать, если ты почувствовал (а) симптомы заболевания?

Современные противовирусные препараты достаточно эффективны, но принимать их можно только после консультации с лечащим врачом, который определит дозы и длительность приёма. Если ты заболел (а), оставайся в постели, пей больше жидкости (соки, морс, компот, чай). И главное - не занимайся самолечением - необходимо вызвать участкового врача на дом!

Закончим нашу беседу словами поэта:

Что же делать, когда грипп, как репейник к нам прилип?
Сразу же сказать хочу, обращайтесь вы к врачу!
Оставаться надо дома, чай побольше пить с лимоном,
Не гулять с температурой, принимать скорей микстуру...
Надо есть всегда чеснок, ох как многим он помог.
Не забудьте и про лук, он спасал от всех недугов.
Чтоб здоровым, крепким быть, не забудьте руки мыть.
А при кашле и чиханье прикрывайте рот и нос,
Чтоб при встрече на прощанье грипп вреда всем не принес.

В беседе использованы стихи Лауреата премии Макаренко, журналиста, поэта Иосифа Халчика.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ГРИППЕ И ОРВИ

Признаки болезни	ОРЗ	ГРИПП
 Начало болезни	Постепенное	Обычно резкое, некоторые даже могут назвать час, когда почувствовали, что заболевают
 Температура	Повышается постепенно и незначительно, редко бывает выше 38,5С.	Буквально за несколько часов может подскочить до 39-40 градусов и даже выше. Высокая температура держится 3-4 дня
 Симптомы интоксикации	Общее состояние обычно не страдает	Резко нарастают озноб, обильное потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружения, ломота в мышцах и суставах
 Насморк	Есть и весьма обильный. Часто преобладает над другими симптомами	Обычно не бывает. Часто лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
 Боль в горле, покраснение	Почти всегда сопровождает простуду, потому как идет активное воспаление слизистых оболочек носоглотки	В первые дни болезни не всегда. Обычно бывают заложены задняя стенка глотки и мягкое небо
 Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Часто отрывистый, сухой, который проявляется с самого начала заболевания, боли в груди отсутствуют	На 2-е сутки болезни возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи
 Чихание	Очень часто	Бывает редко
 Покраснение глаз	Редко, при сопутствующей бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
 Астенический синдром (слабость)	Во время болезни слабость есть, но после выздоровления незначительна и быстро проходит	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2-3 недель после окончания болезни

ОСТОРОЖНО! ГРИПП!



Грипп - острая тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола или возраста, отличается выраженным токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Вirus гриппа передается при чихании, кашле, разговоре, через предметы обихода (носовой платок, полотенце и др.)

Симптомы:

1. Высокая температура;
2. Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).
3. Болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).



ПРОФИЛАКТИКА:

Мировой и отечественный опыт борьбы с гриппом показывает, что именно вакцинопрофилактика является наиболее доступным средством индивидуальной и массовой защиты от этого тяжелого заболевания.

Вакцинация 70-80% членов любого коллектива сводит заболеваемость гриппом в этом коллективе к единичным случаям или исключает ее.

В период подъема заболеваемости гриппом, необходимо выполнять следующие правила:

- тщательно мойте руки с мылом или протирайте дезинфицирующими средствами, пользуйтесь одноразовыми полотенцами;
- реже прикасайтесь к глазам и носу;
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- принимайте большое количество жидкости;
- откажитесь от посещения массовых мероприятий, театров, клубов и пр.;
- побольше гуляйте на свежем воздухе;
- используйте для защиты органов дыхания одноразовые маски.



Памятка Всемирной Организации Здравоохранения для населения

Грипп A(H1N1)

Грипп A(H1N1) – известный как «свиной грипп» - это новый вирус гриппа, вызывающий заболевание людей.

Основной путь передачи нового вируса гриппа A(H1N1) схож с путем передачи вируса сезонного гриппа – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

Что можно сказать об использовании масок? Что рекомендует ВОЗ?

Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.

Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.

Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

Как я узнаю, что у меня грипп A(H1N1)?

Самостоятельно вы не сможете отличить сезонный грипп от гриппа A(H1N1). Типичные для него симптомы схожи с симптомами сезонного гриппа и включают повышенную температуру, головную боль, мышечные боли, боль в горле и насморк. Только ваш врач и местные органы здравоохранения могут подтвердить случай заболевания гриппом A(H1N1).

Что делать, если я думаю, что у меня грипп A(H1N1)?

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

- Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления народа.
- Отдыхайте и пейте много жидкости.

- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук;
- Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;
- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;
- Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;
- По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование.

Следует ли мне сейчас принимать противовирусные препараты на случай, если заражусь новым вирусом гриппа?

Нет. Необходимо принимать противовирусные препараты, такие как озельтамивир или занамивир, только если это рекомендовано вашим врачом. Самостоятельно людям не следует приобретать препараты для предупреждения или лечения этого нового гриппа без предписания врача, а также следует принимать меры предосторожности при покупке противовирусных препаратов через сеть Интернет.

Каковы рекомендации относительно кормления грудью? Следует ли мне прекратить кормление, если я заболела?

Нет, если только Ваш врач не порекомендует Вам прекратить кормление. Исследования других инфекций гриппа показывают, что грудное вскармливание, вероятнее всего, оказывает защитное воздействие на младенцев – оно передает полезный материнский иммунитет и снижает риск возникновения респираторного заболевания. Грудное вскармливание является наилучшим питанием для младенцев и повышает защитные факторы у детей грудного возраста для борьбы с болезнью.

Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Необходимо обращаться за медицинской помощью, если вы испытываете одышку или затрудненное дыхание, или если высокая температура не спадает в течение более чем 3 дней. Родителям с малолетним ребенком, который болен, необходимо обратиться за медицинской помощью, если у ребенка учащенное дыхание или одышка, не спадающая высокая температура или конвульсии (судороги).

В большинстве случаев для выздоровления достаточно поддерживающего ухода в домашних условиях – отдых, обильное питье и применение болеутоляющих средств. (Детям и подросткам следует принимать безаспириновые болеутоляющие средства из-за риска возникновения синдрома Рэя.)

Должен ли я идти на работу, если у меня грипп, но я чувствую себя хорошо?

НЕТ. Независимо от того, какой у Вас грипп – грипп A(H1N1) или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить на работу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших коллег по работе и окружающих.

Могу ли я совершать поездки?

Если Вы неважно себя чувствуете или у вас имеются симптомы гриппа, Вы не должны совершать поездки. Если у вас есть какие-либо сомнения в отношении состояния Вашего здоровья, Вам следует обратиться к вашему участковому врачу.

ПРОЕКТ ЛЕКЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ

Сегодня не все знают, что за знакомой аббревиатурой (ОРВИ) (острая респираторная вирусная инфекция) скрывается множество различных заболеваний. Они отличаются возбудителями, признаками и течением болезни.

Основное сходство всех респираторных заболеваний состоит в том, входными воротами для них служат слизистые верхних дыхательных путей, а вирусы проникают воздушно-капельным путем, когда человек заражается, вдыхая вместе с воздухом капельки мокроты зараженного человека.

На первый взгляд большого различия между так называемой «простудой» и гриппом нет: симптомы практически одни и те же - температура, слабость, насморк, кашель. И все же отличить грипп от других острых респираторных вирусных инфекций возможно.

Если из носа течет так, что Вы не успеваете менять носовые платки, а самочувствие при этом остается сносным и температура около 37 °С - **это риновирусная инфекция.**

Если на второй-третий день к ознобу, насморку и кашлю прибавилось чувство песка в глазах и появилась боль в горле, а на шее и под мышками появились воспаленные лимфатические узлы — **это аденовирусная инфекция.**

Парагриппозную инфекцию можно заподозрить в случае развития острого лихорадочного заболевания с катаральными явлениями, фаринготонзиллитом и синдромом крупа (грубый лающий кашель, шумное дыхание, изменение тембра голоса).

Если у Вас болит голова, «ломит» мышцы и суставы, слабость сковывает все тело, малейший шум, яркий свет сильно раздражают, возможны тошнота, рвота, температура тела повышается до 39°C, нос заложен, но насморка почти нет - **у Вас грипп! Грипп** – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов. Восприимчивость к гриппу всеобщая. Заболевание гриппом сопровождается высокая смертность, особенно у маленьких детей и пожилых людей.

По результатам вирусологического мониторинга в структуре циркулирующих респираторных вирусов значительно увеличилась доля вирусов гриппа (до 75%) с преобладанием вируса гриппа А(Н1N1)2009, т.е. доминирует свиной грипп. Грипп H1N1 известен достаточно давно, а его вариант 2009 года известен с 2009 года. Первые случаи заражения людей пандемическим вирусом гриппа H1N1 произошли в результате контакта со свиньями. Гриппозный сезон 2009-2010 гг. в Северном полушарии только по официальным и лабораторно подтвержденным данным унёс почти 20000 жизней. В этом же году были определены группы риска, которые подвержены очень быстрому развитию осложнений.

Группой высокого по тяжести течения заболевания и развитию осложнения являются: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины, особенно во втором и третьем триместрах беременности: большая часть беременных женщин, с диагнозом грипп, нуждается в госпитализации, по причине тяжелого течения заболевания и тяжелых осложнений, и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими лёгочными заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Если Вы или Ваши близкие относятся к одной из этих групп и у Вас появились симптомы гриппа, незамедлительно следует обратиться к врачу, чтобы получить адекватное лечение и избежать развития тяжелых осложнений.

И в то же время, и у здоровых молодых людей, которые «практически» не болеют, вероятность развития тяжелого заболевания также не исключена.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония, из которой человека не всегда можно вывести. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни. Одно из особенностей этого вируса, что он меняет свойство крови, и часть больных погибают от тромбозов, т.к. свёртываемость крови возрастает.

Важно отметить, что результаты исследований сегодня говорят о том, что вирус который сегодня циркулирует в РФ, не отличается от того варианта, который был заложен в вакцину.

Вакцина должна защищать и тех, кто привился она защищает. Сейчас прививаться уже не нужно т.к. мы находимся уже в периоде эпидподъёма заболеваемости.

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом. Мойте лицо, промывайте носовые ходы, смывая с них слизь и грязь по возвращении домой.

По возможности откажитесь от рукопожатий на период активности вирусов.

Не касайтесь руками своего лица.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (телефонов, айпадов, айфонов, пультов, столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест, массовых мероприятий.

Прикрывайте рот и нос одноразовым платком при кашле или чихании.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, когда вы выходите в места скопления людей, чтобы уменьшить риск заболевания. Маска вирус не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом. После использования маску, одноразовые салфетки нужно выбрасывать.

Обратите внимание, маска непременно должна закрывать не только рот, но и нос и при этом должна плотно прилегать к лицу, и через 3 часа она становится непригодной для использования. В первую очередь гигиеническую маску нужно одеть людям из групп риска – беременным женщинам, людям с диабетом, с ожирением, пожилым людям, людям с соматическими проблемами, с сердечно – сосудистыми, с хроническими легочными заболеваниями. А лучше этим людям сегодня остаться дома, и не вступать в контакт с большим количеством людей.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Гуляйте на свежем воздухе. При пребывании на улице одевайтесь в соответствии с погодными условиями, не переохлаждайтесь.

Нельзя не рассказать о растительных лекарственных препаратах, которые давно и широко используются при различных заболеваниях, в том числе и вирусной природы, в том числе и для профилактики. Многие из них хорошо известны и очень популярны среди населения. Действительно, некоторые лекарственные растения не только облегчают симптомы заболевания, но и обладают противовирусным действием. Еще древнегреческие врачи при простуде использовали лимон и апельсин, мед и гвоздику.

Напомню, что

лук, чеснок — содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения. мята, сосна — обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций.

лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха - кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).

ПРАВИЛО 4. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПРОВЕТРИВАНИЯ. Рекомендуется регулярно проветривать помещение 3–4 раза в день по 15–20 мин.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Помните, лечение гриппа должно начаться в первые сутки заболевания!

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

Стоит заболеть одному члену семьи, и один за другим остальные тоже оказываются «в постели». Изоляция больного в отдельной комнате, использование марлевых повязок для членов семьи заболевшего, частое проветривание и влажная уборка помещения, где находится больной, все это неотъемлемая часть профилактических мероприятий и сохранения здоровья членов семьи. Если предоставить отдельную комнату невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Выделите отдельную посуду.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Лучшим средством избежать тяжелых, опасных для жизни осложнений, является своевременное, раннее обращение к врачу!

Раннее обращение к врачу - залог эффективности лечения

Лечение должно быть начато в первые сутки заболевания

Грипп опасен осложнениями

Появление «тревожных» симптомов - повод для незамедлительного вызова врача!

Благодарю за внимание!

Будьте здоровы!



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

ОРВИ:

Грипп
Парагрипп
Риновирусная инфекция
Аденовирусная инфекция

группа инфекционных заболеваний с преимущественным поражением легких и верхних дыхательных путей. Получили такое название потому, что микроорганизмы попадают в организм при дыхании, кашле, чихании, разговоре (воздушно-капельный механизм передачи).



Вместе с тем, для некоторых инфекций, как грипп, риновирусной и аденовирусной, возможен контактный механизм передачи — через предметы обихода.

Алгоритм действия

Если Вы почувствовали признаки болезни у себя или заметили признаки болезни у окружающих:

1. Срочно обратитесь к врачу;
2. Используйте одноразовые маски для себя и заболевших. Одноразовые маски - средства индивидуальной защиты органов дыхания, не пренебрегайте ими в общественных местах;
3. Изолируйте заболевших от здоровых людей (переместите в отдельное помещение) и ограничьте контакты до минимума.



Профилактика

- Тщательно мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими средствами, использовать одноразовые полотенца;
- Реже прикасаться к глазам и носу;
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- Принимать большое количество жидкости.

Лист согласования к документу № 327/вх от 02.02.2016

Инициатор согласования: Шакиров Р.Р. ведущий специалист-эксперт отдела
эпидемиологического надзора

Согласование инициировано: 01.02.2016 15:48

Лист согласования		Тип согласования: последовательное			
№	ФИО	Передано на визу	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Бугрова Е.П.	01.02.2016 - 16:31		Согласовано 01.02.2016 - 16:34	-
2	Юзлибаева Л.Р.	01.02.2016 - 16:34		Согласовано 01.02.2016 - 19:13	-
3	Авдониная Л.Г.	01.02.2016 - 19:13		 Согласовано 01.02.2016 - 20:31	-