

ОСТОРОЖНО - ГРИПП!



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо
- Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38–39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничные морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- 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).

** Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.*

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?



1. Вызовите врача.



2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.



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



4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.



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



6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.



7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.



8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.



9. Ухаживая за больным должен только один член семьи.



10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ!

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ



ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Подро...



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ И ГРИППА

Предстоящий эпидемиологический сезон ОРВИ и гриппа будет развиваться в условиях сохранения и новой коронавирусной инфекции. Кроме того, по прогнозу ВОЗ во всем мире будут циркулировать и поэтому профилактика респираторных заболеваний особенно актуальна. Роспотребнадзор напоминает, что эффективной мерой профилактики заболеваний является вакцинация.

КАКИЕ БЫВАЮТ ВИРУСЫ?

Сегодня известно более 200 видов респираторных вирусов. Наиболее распространенными являются риновирусы – основные возбудители насморка, который часто называют «болезнью ста носовых платков». Парагрипп наиболее опасен для маленьких детей, так как является основной причиной ложного крупа. Кроме этого еще существуют: аденовирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, метапневмовирусы, бокавирусы, сезонные ранее известные коронавирусы.

До 2000-х годов коронавирусы были достаточно безобидными респираторными вирусами, которые дрейфовали в общей циркуляции, вызывая чаще всего ОРВИ с легким течением. За 20 лет произошло две эпидемических вспышки, связанных с коронавирусами. В 2002 году зафиксирована вспышка атипичной пневмонии, вызванной SARS-CoV и в 2012 – вспышка ближневосточного респираторного синдрома, вызванного MERS-CoV. Заболеваемость ближневосточным респираторным синдромом сохраняется в ряде стран и сейчас. Однако, в России до сих пор ни одного случая не было зарегистрировано.



ЧЕМ ОДИН ВИРУС ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГОГО?

Респираторные вирусы не случайно объединяются в одну группу, поскольку клинические проявления у них схожи. Исключение составляют именно грипп и SARS-CoV-2 из-за особенностей вызываемых ими поражений лёгких и других органов.

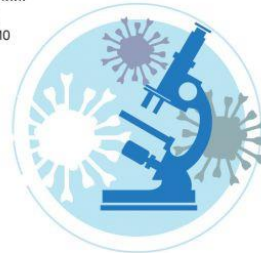
Часто к ОРВИ относятся достаточно легкомысленно, считая ее обычной простудой, которая «сама пройдет». Но возбудители ОРВИ заметно отличаются и по тяжести заболевания, и по возможным осложнениям. Установить, какой из вирусов стал причиной заболевания, можно только при проведении лабораторного тестирования мазков из носа и зева. Наиболее распространенный – это метод полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Исследование позволит не только поставить точный диагноз, но также назначить правильное лечение. Для гриппа существует специфическая противовирусная терапия, которую необходимо начать как можно раньше. Кроме того, исследование позволит избежать столь распространенной ошибки, как необоснованное применение антибактериальной терапии. Самостоятельно определить природу заболевания невозможно, необходимо обращаться к врачу.

Подробнее на www.rosпотребнадzor.ru

НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ?

Чтобы оставаться здоровым важно правильно и полноценно питаться. Основные витамины и микроэлементы человек должен получать из продуктов питания. Дополнительный прием витаминов обоснован в том случае, когда имеется лабораторно подтвержденный дефицит того или иного нутриента. Поэтому прежде чем покупать поливитамины, стоит пересмотреть свой рацион и разнообразить его сезонными овощами, фруктами, зеленью, рыбой, цельнозерновыми крупами, нерафинированным растительным маслом.



ПОЧЕМУ ПРИВИВКА – САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА?

Вакцинация — эффективная мера профилактики гриппа. Новая вакцина, в которой снижена концентрация циркуляция которых ограничена в эпидемиологическом сезоне. Изучением этих вирусов занимается система надзора за гриппом ВОЗ. В 114 стран входит и Россия, существуют центры по гриппу, которые изучением информации выделяют из проб вирусы, генетические и антигенные. Но, несмотря на сделанные шаги, избежать заражения другими возбудителями респираторных инфекций невозможно. Поэтому необходимо использовать защитные маски, соблюдать санитарно-гигиенические меры, использование дезинфицирующих средств и социальную дистанцию. После контактов с вероиспользовать лицо и руки, промывать нос солевым раствором или питьевой водой, не заменять маску.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О ПРОФИЛАКТИКЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ГРИППА

Грипп относится к группе острых респираторных вирусных инфекций, но выделяется как особая инфекция, которая может вызвать серьезные и опасные осложнения. Осложнения возникают довольно часто, при этом они могут быть отсроченными характер и проявляться только через некоторое время, когда человек уже забыл о перенесенной инфекции. Грипп характеризуется поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также частым нарушением деятельности сердечно-сосудистой системы. Источником инфекции является инфицированный человек с клиническими симптомами или бессимптомный носитель вируса гриппа. Важную роль в передаче инфекции играют и стертая форма, переносящие заболевание «на ногах».

КАКИЕ ОРГАНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОРАЖАЕТ ВИРУС ГРИППА

Наиболее часто встречаются осложнения со стороны дыхательной системы, на втором месте органы сердечно-сосудистой системы и органы кроветворения, также встречаются осложнения со стороны нервной и мочеполовой систем. Для кого особенно опасны осложнения гриппа? В группе риска по неблагоприятному исходу заболевания находятся дети до года и взрослые старше 60 лет, а также пациенты с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, у которых возможен летальный исход из-за осложнений ранее имевшихся заболеваний.

ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА ДЕЛЯТСЯ НА ДВЕ ГРУППЫ: 1. Связанные непосредственно с действием вируса гриппа.

К ним относят вирусную пневмонию, так называемый респираторный дистресс-синдром – быстро распространяющееся тяжелое поражение лёгких, геморрагический отек лёгких, менингит, менингоэнцефалит, миокардит, инфекционно-токсический шок. Острый

респираторный дистресс-синдром проявляется резким нарушением функции лёгких с дыхательной недостаточностью, нередко несовместимой с жизнью.

2. Возникшие в результате присоединения бактериальной инфекции.

Из них наиболее опасное и частое осложнение – это пневмония, развивающаяся при присоединении бактерий к изначально вирусному процессу. Бактериальные агенты, наиболее часто вызывающие вторичную пневмонию, – это пневмококк и стафилококк. Такие пневмонии развиваются в конце первой – начале второй недели заболевания. К этому времени вирус гриппа может уже не определяться. Но возможна вирусно-бактериальная ассоциация. Такие пневмонии протекают наиболее тяжело и с трудом поддаются лечению. Не менее опасными осложнениями являются отит, синусит, гломерулонефрит, гнойный менингит, сепсис. Токсическое поражение сердечной мышцы, как осложнение гриппа может развиваться в любом возрасте, особенно опасно для пожилых людей. Это осложнение сопровождается нарастанием сердечной недостаточности, что быстро приводит к ухудшению состояния у пациентов, появлению

отёков, одышки, сердцебиений при ранее привычных физических нагрузках. Поражение центральной нервной системы проявляется менингеальным синдромом со спутанным сознанием, сильной головной болью, зачастую не снимающейся анальгетиками, рвотой. О поражении периферической нервной системы свидетельствуют радикулярные (начинающиеся в области того или другого отдела позвоночника и распространяющиеся по ходу нервных волокон на ногу, руку, другие отделы) и другие невралгические боли, которые могут беспокоить в любых отделах за счёт поражения тех или иных участков нервных волокон. При развитии отека мозга, геморрагического энцефалита у больного наблюдаются судороги, расстройство сознания. Такие осложнения нередко приводят к смерти вследствие остановки дыхания.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Единственным надежным средством профилактики гриппа является вакцинация. Оптимальным временем проведения вакцинации против гриппа является период с сентября по ноябрь.

ПРОФИЛАКТИКА

Если по каким-либо причинам провести не удалось, соблюдайте правила личной гигиены, избегайте подъема уровня заболеваемости. Постарайтесь не посещать контактируйте с заболевшими. Избегайте контактов избежать не посещения магазинов, и других учреждений, в используйте защитные маски. В случае подозрения о заболевании немедленно обратитесь к врачу. Не пренебрегайте лечением. Обязательным пунктом профилактики является соблюдение режима во время болезни.

БУДЬТЕ

Подробнее на www.rospos.ru

