ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

fppt.com

МБУЗ "Центр медицинской профилактики"

"Кодекс "Железных правил" для простуженного человека"

Неделю отлежись в постели! Болезнь пройдет быстрее, и вы «не подарите» зловредные вирусы попутчикам в транспорте и сослуживцам.

Пейте не меньше 2-х литров жидкости в день с ней из организма выводит продукты интоксикации. Следите за цветом мочи: если она насыщенно-желтая, воды вам явно не хватает. Стала прозрачной? Все в порядке!

Откажитесь от тяжелой мясной пищи на период болезни. Простудившись, мы теряем аппетит, потому что переваривание еды требует больших энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вирусов. Перейдите на молочно-растительную еду.

Принимаете до 1 грамма витамина С в день. Он повышает выработку интерферона, стимулируя деятельность иммунной системы. Высокое содержание витамина С в цитрусовых, клюкве, сыром луке, шиповнике, в них содержатся особые вещества биофлавоноиды, помогающие организму их усвоить.

fppt.com

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА Вам поможет ПРИВИВКА

- ГРИПП - МАССОВАЯ И ГРОЗНАЯ ИНФЕКЦИЯ. НЕ ЩАДЯЩАЯ НИ ВЗРОСЛЫХ, НИ ДЕТЕЙ.
- ГРИПП КОВАРЕН. НЕСМОТРЯ НА УСПЕХИ МЕДИЦИНЫ И УСИЛИЯ ВРАЧЕЙ, ОТ ГРИППА И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ ЕЖЕГОДНО В МИРЕ ПОГИБАЮТ ЛЮДИ, В ТОМ ЧИСЛЕ И В НАШЕЙ РЕСПУБЛИКЕ.

Особенно опасна эта инфекция для детей, пожилых людей тех, кто страдает хроническими заболеваниями (болезня сосудов и сердца, бронхиальной астмой, сахарным диабетом и д.), у которых грипп протекает тяжелее и существует больш риск развития осложнений. Поэтому в первую очередь

ПРИВИВКИ НУЖНЫ ИМЕННО ЭТОЙ КАТЕГОРИИ ЛЮДЕЙ.

- ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ПРИВИВКА ДАЕТ ХОРОШУЮ ЗАЩИТУ ОТ ЭПИДЕМИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ ПОДТИПОВ ВИРУСА ГРИППА.
- МАССОВАЯ ИММУНОПРОФИЛАКТИКА СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ГРИППОМ.

Внимание! Прививке обязательно должен предшествовать врачебный осмотр. Только врач определяет, нет ли у вас противопоказаний к иммунизации, и направляет на прививку.

НА ФОРМИРОВАНИЕ ИММУНИТЕТА ПРОТИВ ГРИППА УХОДИТ ОТ 2 ДО 4 НЕДЕЛЬ, ПОЭТОМУ ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ – ОКТЯБРЬ, НОЯБРЬ.

Привиться можно в поликлинике по месту жительства.

5 шагов к вакцинации для детей и родителей

ШАГ 1

ПЛАНИРУЙТЕ ВИЗИТ ЗАРАНЕЕ

Не вводите новых продуктов питания, которые могут вызвать аллергические реакции, за 1-2 дня до вакцинации. Если Вы знаете, что Вам предстоит поход в поликлинику на прививку, постарайтесь заранее собраться и спланировать время так, чтобы ребенок к моменту посещения поликлиники был отдохнувшим, поел и был одет по погоде.

ШАГ 2

ОСТАВАЙТЕСЬ СПОКОЙНЫМИ

Так как дети чувствуют, когда Вы расстроены или нервничаете, постарайтесь оставаться расслабленными и спокойными во время визита к врачу. Если Вы все же чувствуете легкое волнение, несколько раз глубоко вдохните.

ШАГ 3

РАЗВЛЕКАЙТЕ ВАШЕГО МАЛЫША

Возьмите с собой в кабинет к врачу детскую книжку или любимую игрушку. Пока специалист делает ребенку прививку, читайте вслух мягким и спокойным голосом или просто расскажите малышу интересную историю, отвлекайте и развлекайте малыша. Делайте все, чтобы малыш улыбался!

ШАГ 4

ОСТАВАЙТЕСЬ РЯДОМ С РЕБЕНКОМ

Попросите врача, чтобы Вам разрешили держать ребенка на руках во время вакцинации. Бережное прикосновение любимого человека поможет малышу легче пережить страх и неприятные ощущения.

ШАГ 5

БЕЗ СПЕШКИ – У ВАС ЕСТЬ ВРЕМЯ

Если ребенок расстроен и плачет после прививки, дайте ему время успокоиться и почувствовать себя в безопасности в кабинете врача. В таком случае в следующий раз малыш бесстрашно пойдет к доктору снова.

Оставайтесь в поликлинике не менее 40 минут после прививки, т.к. наиболее серьезные аллергические реакции могут развиться в течение первых 30-40 минут. Такие реакции чрезвычайно редки, но очень важно, чтобы помощь при их возникновении была оказана незамедлительно и профессионально.

О чем Вам нужно сообщить врачу до прививки

1. Как чувствует себя Ваш ребенок сегодня, повышалась ли у него температура, болел ли он в течение недели до этого.
2. Были ли ранее у Вашего ребенка судороги (в том числе при повышении температуры) или аллергические реакции на антибиотики, другие лекарства или продукты.
3. Какие реакции были у Вашего ребенка на предыдущее введение вакцин.
4. Болеет ли в настоящее время кто-то из членов семьи острыми инфекционными заболеваниями.

Что нужно делать после прививки

1. Ребенку нужно измерить температуру согласно рекомендации медицинского персонала.
2. Режим ребенка (прогулки, купание и т.д.) менять не нужно, так как состояние ребенка после прививки обычно не изменяется.
3. Если повысилась температура или появились какие-то жалобы, от купания и прогулок следует воздержаться и обратиться к врачу.
4. В месте введения вакцины может появиться уплотнение. Это не опасно и должно пройти через несколько дней. Если уплотнение держится более 3-х дней или появились покраснение и отек, обратитесь к врачу.

Когда нужно подождать с прививкой

Чтобы правильно реагировать на прививку, выработать необходимое количество антител и сформировать иммунитет, ребенок на момент вакцинации должен быть здоров. Прививки откладываются, если ребенок болен каким-либо острым заболеванием, когда у него есть насморк, кашель, диарея, температура, болит живот или голова или когда обострились его хронические болезни (астма, дерматит или что-то еще).

Перенесенные инфекционные заболевания (менингит, вирусный гепатит, инфекционный мононуклеоз, грипп и другие) на некоторое время ослабляют защитные силы организма, что является временным противопоказанием к прививкам на определенный срок (чаще от 1 до 2-х недель после выздоровления). Поэтому посоветуйтесь с наблюдающим Вас врачом о планировании вакцинации.

ippt.com

ГРИПП или ПРОСТУДА?

	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38°С поднимается редко	39°С и выше достигает за 2-3 часа держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (висках и в области глаз), боязнь све головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом

1ppt.com

В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ ГРИППА ОТ ОРЗ

	НАЧАЛО БОЛЕЗНИ	ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА	ИНТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА	КАШЕЛЬ	ОДЫШКА	НАСМОРК И ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА	ГОРЛО (ПОКРАСНЕНИЕ И БОЛЬ)	ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ	ТОШНОТА, РВОТА	ВРЕМЯ
ОРЗ	чаще плавное (симптомы нарастают постепенно)	редко поднимается выше 38 °С и держится дольше 2—3 дней	слабая, общее состояние удовлетворительное	сухой, умеренно выраженный, появляется сразу	нет	часто основной симптом	часто один из первых симптомов	редко, если присоединяется бактериальная инфекция	не бывает	5—6 дней
ОБЫЧНЫЙ ГРИПП (ВИРУС В)	всегда острое (болезнь буквально валит с ног)	достигает 39 °С и выше за 2—3 часа и держится 4—5 дней	сильная (озноб, пот, сильная головная боль, боязнь света, головокружение, ломота). Все это проявляется резко и нарастает стремительно	мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки	несильная	появляются не сразу, выражены не ярко	проявляется на 2—3-й день болезни	частый и первый симптом	редкий симптом	7—14 дней
«СВИНОЙ ГРИПП»	как при обычном	достигает 39,5 °С в течение первых суток и держится около 5 дней	сильная ломота во всем теле и низкое давление	сильный с болью за грудиной	сильная даже в спокойном состоянии	как при обычном	может вообще отсутствовать	как при обычном	частый симптом	как при обычном

fppt.com

ГРИПП – ЭТО СЕРЬЕЗНО!

ГРИПП - одно из самых распространённых инфекционных заболеваний в мире, эпидемии которого возникают в осенне-зимнее время, нанося ущерб не только каждому отдельному больному, но и целым государствам. Осложнения гриппа ежегодно уносят тысячи жизней.

Вирус гриппа

Грипп вызывается несколькими возбудителями. Все вирусы гриппа делятся на три типа: А, В и С. Вирус гриппа типа А отличается чрезвычайной изменчивостью (т. е. он с лёгкостью меняет свою структуру, а значит, всякий раз воспринимается организмом как новый, неизвестный), тип В изменчив, но в меньшей степени, тип С наиболее стабилен.

Вирус гриппа размножается на слизистых оболочках дыхательных путей и передаётся от больного человека к здоровому с мельчайшими капельками слюны, слизи при разговоре, кашле, чихании, через посуду, полотенца, носовые платки, игрушки. Возбудитель чувствителен к нагреванию, действию ультрафиолетовых лучей и дезинфицирующих средств.

Развитию заболевания способствуют переутомление, гиповитаминоз, переохлаждение, сопутствующие заболевания, ослабляющие защитные силы организма.

Признаки заболевания

Инкубационный (скрытый) период непродолжителен и составляет от нескольких часов до 2 суток.

Начало заболевания обычно острое: озноб, повышение температуры (часто до 39-40°С), головная боль, резь в глазах, светобоязнь, слабость, разбитость, ломота в суставах, боли в мышцах, затем может присоединиться кашель, насморк, першение в горле.

При появлении первых признаков заболевания следует срочно обратиться к врачу (вызвав его на дом) и в дальнейшем строго соблюдать его назначения. До прихода врача больному дают обильное питьё (морсы, минеральная вода, настои трав, чай с малиной, лимоном и пр.). При температуре выше 38,5°С - жаропонижающие средства. Во время лихорадочного периода больному необходимо соблюдать постельный режим.

Обычно лечение проводится на дому. Тяжёлые и осложнённые формы гриппа требуют лечения в стационаре, они особенно опасны для детей, пожилых людей, беременных женщин, а также для больных с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Грипп ослабляет сопротивляемость организма другим инфекциям, и поэтому часто сопровождается осложнениями в виде заболеваний бронхолёгочной системы (бронхит, пневмония), ЛОР-органов (отит, гайморит и пр.), возможны также осложнения со стороны сердечно-сосудистой, центральной нервной системы.

Если кто-то в семье заболел гриппом

Больного необходимо изолировать (отдельная комната, ширма). Ухаживать за больным должен один из членов семьи, нельзя поручать это детям и пожилым людям. При уходе за больным нужно пользоваться защитной маской, закрывающей нос и рот. Посуда и бельё больного подлежат обязательной дезинфекции (ошпаривание, кипячение). Помещение нужно регулярно проветривать; для влажной уборки использовать хлорсодержащие средства.

ОСНОВНОЙ МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ - СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ (ПРИВИВКИ) ПРОТИВ ГРИППА

В первую очередь в прививках нуждаются дети, люди с хроническими заболеваниями, пожилые.

Укреплению защитных сил организма способствуют неспецифические средства (закаливание, витаминные препараты, адаптогены), нетрадиционные и народные методы (общеукрепляющие сборы, лук, чеснок, эфирные масла), а также специальные противовирусные препараты.

В период эпидемии гриппа рекомендуется избегать переохлаждения, посещений мест массового скопления людей.

О мерах профилактики гриппа, приемлемых конкретно для вас, посоветуйтесь с врачом.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Бюллетень составлен редакционно-издательским отделом БУЗ ВО ВОЦМП (тел. 246-19-60)
Наш адрес: 394026 г. Воронеж, ул. Варенцова, 70
http://профилактика.воронеж.рф/

ppt.com

СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

ЛЧАТЫЙ 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

КЛЮКВА

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

УКРОП

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

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, B_1, B_2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

ЦИТРУСОВЫЕ

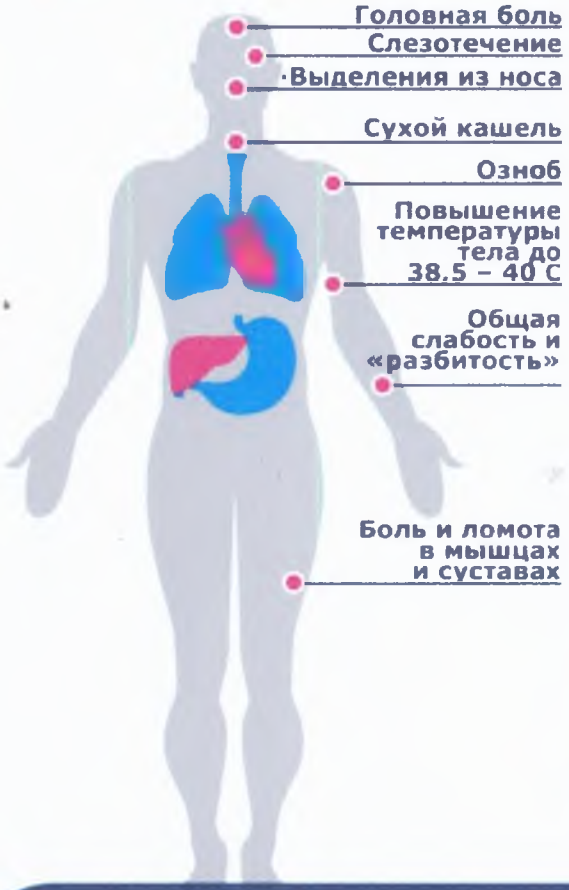
Полезные свойства:
Плоды цитрусовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет

Источник: http://www.inessanepid.ru/, БСЭ

bukaeva

Профилактика гриппа

Симптомы:



- Головная боль
- Слезотечение
- Выделения из носа
- Сухой кашель
- Озноб
- Повышение температуры тела до 38.5 – 40 С
- Общая слабость и «разбитость»
- Боль и ломота в мышцах и суставах

Профилактика:

- Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)
- При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой маской
- Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки
- Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание
- Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений
- При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок
- **ВАКЦИНАЦИЯ.** Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций
- Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

fppt.com

5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА

Внимание грипп!

1 Соблюдайте правила гигиены!

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

2 Ведите здоровый образ жизни!

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

3 Укрепляйте ваш иммунитет!

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

4 Принимайте меры профилактики!

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

5 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.

Постарайтесь не заболеть гриппом!

Берегите себя и окружающих!

ppt.com

Для профилактики заболеваний рекомендуется

Витаминизация

Вакцинация

Влажная уборка помещения

Личная гигиена

Ограничение контактов

Промывание носа солевым раствором

ippt.com