

ГРИПП

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ?

Основной путь передачи вируса гриппа от человека к человеку происходит через респираторные капли при кашле и чихании, которые от больного попадают в рот или нос находящихся рядом людей.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:
высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломота в теле, головная боль, озноб, утомляемость.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- самый надежный способ защитить себя от гриппа - это привиться;
- не забывайте об использовании противовирусных препаратов (оксолиновой мази, арептола, ремантадина и др.);
- для поддержания иммунитета принимайте поливитаминные комплексы и иммуностимулирующие средства (настойки женьшеня, эхинацеи и др.);
- употребляйте больше овощей и фруктов, богатых витамином С;
- чаще бывайте на свежем воздухе.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ У СЕБЯ ГРИПП?

Не ходите на работу или учебу, оставайтесь дома и вызывайте медицинского работника.

КАК УМЕНЬШИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГРИППА в домашних условиях?

- Большой гриппом должен находиться в отдельной комнате или использовать повязку (одноразовую или марлевую).
- Больному выделяются отдельные постельные принадлежности, посуда и столовые приборы, одноразовые бумажные салфетки.
- Не следует допускать к больному посетителей.
- Ухаживая за больным, необходимо надевать маску, мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук.
- Очень важно хорошо проветривать не только комнату больного, но и общие помещения.
- При появлении симптомов гриппа у членов семьи следует звонить в территориальные учреждения здравоохранения.

ПУТЕШЕСТВУЮЩИМ в целях личной безопасности следует:

- до поездки, или сразу после прибытия в страну назначения, уточнить номер экстренной связи с медицинским работником (он может быть указан в страховом медицинском полисе);
- при появлении любых симптомов простудных заболеваний незамедлительно обратиться к врачу, гиду или любому другому представителю туристической компании для принятия необходимых мер;
- в случае заболевания после возвращения из-за рубежа немедленно вызвать врача на дом.

ГУ "БОДГЭиЗ". Свид. о государственной регистрации № 1432 от 03.10.2014. Изд. 2011г., переработано в 2015г. лист. 100 лист.

ГРИПП

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ?

Основной путь передачи вируса гриппа от человека к человеку происходит через респираторные капли при кашле и чихании, которые от больного попадают в рот или нос находящихся рядом людей.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:
высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломота в теле, головная боль, озноб, утомляемость.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- самый надежный способ защитить себя от гриппа - это привиться;
- не забывайте об использовании противовирусных препаратов (оксолиновой мази, арептола, ремантадина и др.);
- для поддержания иммунитета принимайте поливитаминные комплексы и иммуностимулирующие средства (настойки женьшеня, эхинацеи и др.);
- употребляйте больше овощей и фруктов, богатых витамином С;
- чаще бывайте на свежем воздухе.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ У СЕБЯ ГРИПП?

Не ходите на работу или учебу, оставайтесь дома и вызывайте медицинского работника.

КАК УМЕНЬШИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГРИППА в домашних условиях?

- Большой гриппом должен находиться в отдельной комнате или использовать повязку (одноразовую или марлевую).
- Больному выделяются отдельные постельные принадлежности, посуда и столовые приборы, одноразовые бумажные салфетки.
- Не следует допускать к больному посетителей.
- Ухаживая за больным, необходимо надевать маску, мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук.
- Очень важно хорошо проветривать не только комнату больного, но и общие помещения.
- При появлении симптомов гриппа у членов семьи следует звонить в территориальные учреждения здравоохранения.

ПУТЕШЕСТВУЮЩИМ в целях личной безопасности следует:

- до поездки, или сразу после прибытия в страну назначения, уточнить номер экстренной связи с медицинским работником (он может быть указан в страховом медицинском полисе);
- при появлении любых симптомов простудных заболеваний незамедлительно обратиться к врачу, гиду или любому другому представителю туристической компании для принятия необходимых мер;
- в случае заболевания после возвращения из-за рубежа немедленно вызвать врача на дом.

ГУ "БОДГЭиЗ". Свид. о государственной регистрации № 1432 от 03.10.2014. Изд. 2011г., переработано в 2015г. лист. 100 лист.

Насморк, кашель и даже небольшое повышение температуры многие не считают серьезным недомоганием. Однако чихающий и кашляющий человек не только усугубляет свое состояние, пренебрегая советом врачей оставаться в покое, но и рискует заразить гриппом своих коллег.

РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

+ или

Свод правил поведения в общественных местах в период сезонного подъема респираторных заболеваний

- ☞ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ИЛИ ОДНОРАЗОВЫМИ БУМАЖНЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ВЫБРАСЫВАТЬ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
- ☞ ПРИ ОТСУСТВИИ НОСОВОГО ПЛАТКА ЧИХАЙТЕ И КАШЛЯЙТЕ В СГИБ ЛОКТА, А НЕ ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ЛАДОНЬЮ (ТРАДИЦИОННОЕ ПРИКРЫВАНИЕ РТА ЛАДОНЬЮ ПРИВОДИТ К РАСПРОСТРАНЕНИЮ ИНФЕКЦИИ ЧЕРЕЗ РУКИ И ПРЕДМЕТЫ ОБИХОДА)
- ☞ ЧАСТО И ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ (АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ ИЛИ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ) И СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПРИКАСАТЬСЯ РУКАМИ К ГУБАМ, НОСУ И ГЛАЗАМ
- ☞ ПО ВОЗМОЖНОСТИ, ИЗБЕГАЙТЕ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ КАШЛЯЮЩИХ И ЧИХАЮЩИХ ЛЮДЕЙ И ДЕРЖИТЕСЬ ОТ НИХ НА РАССТОЯНИИ

Соблюдая при недомогании
«ПРАВИЛА ПРИЛИЧИЯ»,
вы не только не навредите окружающим,
но и быстрее выздоровеете сами.

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь
ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"
Лиц. № 02330/0003950 от 15.07.2011. Зак. 1/128, изнр. 100 экз., 2012г.

■ **Дополнительные меры:**

-полоскание горла отварами трав, морской солью, содой, фурацилином, профилактическое промывание миндалин, носа, ингаляции с эфирными маслами;
-прием препаратов, способствующих укреплению иммунитета: сиропа из плодов шиповника, настойки аралии, экстракта элеутерококка, настойки и экстракта женьшеня, лимонника китайского.

-оксолиновой мазью рекомендуют смазывать слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным. Она не имеет противопоказаний, применяется как у взрослых, так и у детей;

■ **Специфические лекарственные средства:**

-противовирусные препараты (амантадин, ремантадин, занамивир и озелтамивир, арпетол) могут использоваться и для профилактики заражения, после контакта с больным, а также при появлении первых симптомов ОРЗ.



■ **Ну, а если уберечься от заражения все-таки не удалось**

необходимо сразу вызвать врача, который должен назначить соответствующее лечение.

-на протяжении всего периода болезни необходимо употреблять большое количество жидкости: чай с малиной, клюквенный или брусничный морс, липой, шиповником, минеральные воды (боржоми с молоком);

ПОМНИТЕ: во время болезни необходимо следовать всем рекомендациям врача, соблюдать постельный режим, т.к. у людей перенесших грипп на ногах, возрастают риск развития осложнений.

Народная мудрость гласит: «Грипп любит, чтобы его вылежали!»

Тираж 1000 экз.

Государственное учреждение «Центр гигиены и эпидемиологии»

Управления делами Президента Республики Беларусь

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Минск 2011



В осенне-зимний период увеличивается частота возникновения острых респираторных инфекций, в том числе и гриппа, которые поражают мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Эпидемии гриппа случаются каждый год и поражают до 15% населения Земного шара

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга.

Причинами ОРЗ (ОРВИ) могут быть различные микроорганизмы: стрептококки, стафилококки, пневмококки, аденонысы, респираторно-сентициальные вирусы, риновирусы, вирусы парагриппа, гриппа и другие.

Механизмы развития ОРЗ (ОРВИ)

При проникновении возбудителя в дыхательные пути, происходит его первичное осаждение и размножение в эпителии, которое приводит к развитию воспаления.

Механизм передачи инфекции воздушно- капельный. Наиболее значимым является контакт на расстоянии около 1 м, т.к. именно на это расстояние вирус способен распространяться при разговоре, кашле, чихании. Возможно также заражение через предметы общего пользования (посуду, полотенца, игрушки).

Источником инфекции является человек, больной клинически выраженной или стертой формами, меньшее значение имеют «здоровые» вирусонасители. Для гриппа источником инфекции могут быть в некоторых случаях животные и птицы, т.к. вирус гриппа типа А обладает максимальной изменчивостью, в результате которой образуются мутантные варианты.

Симптомы для всех ОРЗ (ОРВИ) схожи: насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость, повышение температуры тела.

Меры профилактики:

■ **Вакцинация** – наиболее эффективный способ массовой

профилактики гриппа. Прививки проводят в предэпидемический период (обычно в октябре-ноябре). Предложенными вакцинами могут быть вакцинированы дети, начиная с 6 месяцев жизни (триппол, инфловак, флюваксин).

■ **Общигигиенические средства:**

-мытьё рук: при рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот;

-одежда должна быть свободной, не приводить организму к переохлаждению и перегреванию, в полном смысле слова соответствовать сезону и погоде. Следует избегать переохлаждения, т.к. оно облегчает «приживаемость» вируса в организме

-проветривание помещений, влажная уборка способствует снижению концентрации микробов;



■ **Общеукрепляющие меры:**

-закаливание повышает сопротивляемость организма. Но следует помнить, что закаливающие процедуры должны вводиться постепенно и систематически - это позволит достичь максимального

эффекта;

-употребление полноценной, богатой витаминами пищи. В пищу должны быть включены овощи, фрукты, продукты, выделяющие фитонциды (чеснок, лук), рыбные и молочные блюда, соки.

-прием поливитаминных препаратов следует начать в конце зимы и начале весны. Прием витамина «С» способствует повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина «С» содержится в соке квашеной капусты, в цитрусовых, киви;



от гриппа Вас защитит **приивка**

- ГРИПП - 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.



! Особенно опасна эта инфекция для детей, пожилых людей и тех, кто страдает хроническими заболеваниями (болезнями сердца и сосудов, бронхиальной астмой, сахарным диабетом и др.), у которых грипп протекает тяжелее и имеется больший риск развития осложнений.

Организм здорового человека после перенесенного гриппа средней тяжести тратит столько сил, что это стоит ему один год жизни. Знайте! 99% умерших от гриппа и его последствий **БЫЛИ НЕ ПРИВИТЫ**.

Экономические затраты на лечение больных гриппом и острыми респираторными инфекциями превышают ежегодные затраты на вакцинацию примерно в 5 раз!

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОГРИППОЗНЫЕ ВАКЦИНЫ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫ И БЕЗОПАСНЫ



■ ПРИВИВКА ОБЕСПЕЧИВАЕТ НАДЕЖНУЮ ЗАЩИТУ ОТ ВИРУСОВ ГРИППА, АКТУАЛЬНЫХ ДЛЯ ПРЕДСТОЯЩЕГО ЭПИДСЕЗОНА, А ТАКЖЕ СНИЖАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ.

■ МАССОВАЯ ИММУНОПРОФИЛАКТИКА СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ГРИППОМ ПУТЕМ ФОРМИРОВАНИЯ КОЛЛЕКТИВНОГО ИММУНИТЕТА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ.

На формирование иммунитета против гриппа уходит от 2 до 4 недель, поэтому оптимальное время для вакцинации – октябрь-ноябрь.

**Грипп и его последствия лучше предупредить, чем лечить.
Сделанная вовремя прививка - залог Вашего здоровья и гарант безопасности Ваших близких!**

Привиться можно в поликлинике по месту жительства.

Санитарно-эпидемиологическая служба Брестской области

г. Брест, 77 "СОЛ/Эко". Сертификат о государственной регистрации № 1422 от 03.10.2014 г., № 2016 лс, № 16.

ОАО «БТ», Ак. Т. 2000 изд. Зам. 5433-2015 г.



ГРИПП

Это важно знать!

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ?

Основной путь передачи вируса гриппа от человека к человеку происходит через респираторные капли при кашле и чихании, которые от больного попадают в рот или нос находящихся рядом людей.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломота в теле, головная боль, озноб, утомляемость.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ У СЕБЯ ГРИПП?

Не ходите на работу или учебу, оставайтесь дома и вызывайте медицинского работника.

КАК УМЕНЬШИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГРИППА

в домашних условиях?

- Больной гриппом должен находиться в отдельной комнате или использовать повязку (одноразовую или марлевую).
- Больному выделяются отдельные постельные принадлежности, посуда и столовые приборы, одноразовые бумажные салфетки.
- Не следует допускать к больному посетителей.
- Ухаживая за больным, необходимо надевать маску, мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук.
- Очень важно хорошо проветривать не только комнату больного, но и общие помещения.
- При появлении симптомов гриппа у членов семьи следует звонить в территориальные учреждения здравоохранения.

МЕРЫ ЗАЩИТЫ И ПРОФИЛАКТИКИ:

- самый надежный способ защитить себя от гриппа - это привиться;
- не забывайте об использовании противовирусных препаратов (оксолиновой мази, арпетола, ремантадина и др.);
- для поддержания иммунитета принимайте поливитаминные комплексы и иммуностимулирующие средства (настойки женьшеня, эхинацеи и др.);
- употребляйте больше овощей и фруктов, богатых витамином С;
- чаще бывайте на свежем воздухе;
- в период эпидемии гриппа ограничьте поездки и контакты, избегайте тесного общения с людьми с гриппоподобными симптомами.

ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ **СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ** И ОГРАНИЧИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА



- обязательно делайте прививку в поликлинике по месту жительства, учебы или работы до начала эпидемического подъема заболеваемости
- соблюдайте гигиену рук: мойте руки после кашля и чихания, перед едой, после посещения туалета
- воздерживайтесь от близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппоподобного заболевания
- чаще проветривайте помещение, в котором находитесь
- делайте чаще влажную уборку в помещении, где находитесь, особое внимание обратите на поверхность рабочего стола, клавиатуры компьютера, пол
- не перенуждайтесь
- ведите здоровый образ жизни, правильно и рационально питайтесь, сохраняйте физическую активность
- повышайте иммунитет с помощью средств неспецифической профилактики (витамины, минеральные комплексы, настои лекарственных трав и др.)
- в период подъема заболеваемости воздержитесь от посещения культурно-массовых мероприятий, сопровождающихся большим скоплением людей

РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

- если Вы заболели – останьтесь дома и вызовите врача
- при кашле и чихании используйте носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования
- при отсутствии носового платка, нужно чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. традиционное прикрытие рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода
- часто и тщательно мойте руки с мылом, старайтесь не прикасаться к губам, носу и глазам
- по возможности избегайте в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей и держитесь от них на расстоянии не менее 1 м

Помните – Ваше здоровье в Ваших руках!

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
ГУ «Брестский зональный центр гигиены и эпидемиологии», 2014 год