

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА. ВАКЦИНАЦИЯ – ЗА И ПРОТИВ!

КОВАРНЫЙ ГРИПП

Ежегодно в России болеет около 30% населения – 50 млн. человек. Официально регистрируются 3–5 млн. случаев ежегодно и десятки млн. заболеваний ОРВИ. Прививка от гриппа – основное средство профилактики. Высока смертность от осложнений после перенесённого гриппа. Грипп опасен для всех людей, независимо от возраста и состояния здоровья, во время эпидемии погибают и вполне здоровые люди. Дети младшего возраста беззащитны против гриппа, так как не защищены противогриппозными антителами, пока не переболеют гриппом, а у пожилых с возрастом антитела теряются из-за постепенного ослабления иммунитета.



ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ

Специальной подготовки к вакцинации против гриппа не требуется.

Лучше, чтобы в течение 2 недель, предшествующих вакцинации, у Вас не было простудных заболеваний.

Противопоказания к вакцинации от гриппа

- остroe заболевание или обострение хронического заболевания в день вакцинации;
- аллергия на белок куриных яиц;
- аллергические реакции на другие компоненты препарата;
- тяжелая реакция на предыдущие введения вакцины.

ПРИВИВКА ОТ ГРИППА

Прививка от гриппа снижает уровень заболеваемости в 1,4–1,7 раза, уменьшает тяжесть болезни, предупреждает развитие тяжёлых осложнений и летальных исходов. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре–ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период ее развития иммунитета (7–15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. Вакцин против гриппа существует много. Но рекомендуется выбирать сплит – вакцины, т. е. вакцины, содержащие частицы разрушенного вируса гриппа. Отсутствие живых вирусов в вакцине является гарантой того, что после прививки Вы не заболеете гриппом.



**Необходимы
лук и чеснок!**



**Ношение
маски!**



**Сон не менее
8 часов!**



**Частое
мытьё рук!**



**Противовирусные
препараты,
витамины!**

!

ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?

ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ
С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ,
ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ
С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП

РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ
ОБРАБАТЫВАЙТЕ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
САЛФЕТКАМИ,
СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ

ПРИНИМАЙТЕ
ПОЛИВИТАМИННЫЕ
КОМПЛЕКСЫ, МОРСЫ
ИЗ КЛЮКВЫ,
БРУСНИКИ, ЛУК,
ЧЕСНОК, ЦИТРУСОВЫЕ.

НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА
ДО ПОЛНОГО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ
(ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ
В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ)

РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ
И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
СРЕДСТВАМИ

ПРИКРЫВАЙТЕ
НОС ИЛИ РОТ
ОДНОРАЗОВЫМИ
САЛФЕТКАМИ, КОГДА
КАШЛЯЕТЕ ИЛИ
ЧИХАЕТЕ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОДНОРАЗОВЫЕ ИЛИ
МАРЛЕВЫЕ МАСКИ. МАСКИ
НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ
КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.

ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ
ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ,
СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ.
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

ОРЗ (ОРВИ)

Это воспалительное заболевание верхних дыхательных путей – респираторных: слизистой оболочки носа, глотки, горла, трахеи, бронхов. Их еще называют острым катаром (катар верхних дыхательных путей).

Признаки: насморк, кашель, охриплость, боль в горле, затрудненное глотание, иногда слабость, несильная головная боль, повышение температуры – это заболевание напоминает грипп, но симптомы выражены не так ярко. Протекает заболевание легче чем грипп.

Возбудитель: вирусы, к которым люди очень восприимчивы, особенно при охлаждении, переутомлении, если организм ослаблен. Это не тяжелое заболевание опасно осложнениями – ангиной, пневмонией, отитом почечных лоханок, гайморитом.

При заболевании рекомендуется постельный режим на 2–3 дня, покой, обильное питье, легкая пища и лекарственные препараты. Нужно хорошо проветривать комнату, особенно тщательно следить за полостью рта, чистить зубы, полоскать рот, при сухости и появлении трещин на губах – смазывать их детским кремом или маслом.

Чаще нужно менять постельное белье, одежду.

ОРЗ – заразное, больной может служить источником распространения инфекции в течении 5–7 дней от начала заболевания.

Профилактика:

изоляция больного, ограничить контакты с членами семьи, особенно с детьми. В период эпидемии лучше не водить детей в кино, в театр, в гости. Очень важно и закаливание – мытье ног на ночь водой комнатной температуры, сон при открытой форточке. Дома не следует купать детей. Больному выделить отдельное полотенце, посуду, носовые платки. Основная и надежная мера предупреждения

ОРЗ – это укрепление защитных сил организма

Родители зачастую отправляют ребенка в ясли или сад с небольшим насморком, покашливанием, считая его здоровым. Но именно эти дети и распространяют инфекцию. Помните об этом и соблюдайте советы врача.



Закаливание

Из-за чего чаще всего заболевает ребенок? Переохлелся, вспотел, а потом замерз. Значит, решено: будем закаляться!

Желание обласкать и согреть своего ребенка порой выражается у нас буквально — мы начинаем одевать его потеплее, укрывать одеяльцем потопище и в итоге делаем только хуже. Малейший контакт с прохладой — и ребенок уже простужен! Таким образом, родители сами себя загоняют в психологическую ловушку. Дети, конечно, — цветы жизни, но не стоит превращать их в комнатные растения.

Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучше аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие. А насколько богаче впечатлениями жизнь такого малыша! Он цуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по лужам после летнего дождика, а зимой — промочить ножки или варежки, играя в снежки. Отдав его в садик, а потом в школу, маме не придется постоянно сидеть на больничном по уходу за ребенком!

Итак, решено: с завтрашнего дня приступаем к закаливанию! Тут главное — выбрать для него время. Многим родителям трудно выкроить его среди повседневных забот, им элементарно не хватает сил и организованности, чтобы систематически проводить закаливающие процедуры. А без ежедневного повторения они теряют смысл! Но ведь вам не придет в голову отложить кормление ребенка на завтра, потому что вы устали?



ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА Вам поможет только **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.



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, что 99% процентов умерших от гриппа и его последствий были не привиты.

Затраты бюджетных средств на лечение больных в стационарах и на выплату по листкам нетрудоспособности, связанные с заболеваемостью гриппом и острыми респираторными инфекциями, в прошедшем эпидсезоне 2013 года составили в Брестской области более 337 миллиардов рублей, из них на лечение в стационарах - более 120 миллиардов, на выплату по листкам нетрудоспособности - более 217 миллиардов рублей.

СОВРЕМЕННЫЕ ГРИППОЗНЫЕ ВАКЦИНЫ
ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫ
И БЕЗОПАСНЫ



■ ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА 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.

Внимание! Грипп и его последствия лучше предупредить, чем лечить.

Сделанная вовремя прививка - залог Вашего здоровья и здоровья Ваших близких!

Привиться можно в поликлинике по месту жительства.

ЕСЛИ ТЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛ

1. Вызови врача на дом.
2. Неделю отлежись в постели! Болезнь пройдёт быстрее, и ты не заразишь окружающих.
3. Пей не меньше 2 литров жидкости в день (брусничный, клюквенный морс, чай с лимоном, мёдом) – с ней из организма выводятся продукты интоксикации. Пиво, энергетические напитки ослабляют иммунитет.
4. Откажись от тяжёлой мясной пищи на период болезни, т.к. на переваривание пищи требуется больше энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вирусов. Перейди на молочно-растительную диету.
5. Принимай «живой» витамин С. Он содержится в цитрусовых, сыром луке, чесноке. Витамин С стимулирует иммунную систему.
6. Чаще мой руки, если ты чихнул или у тебя кашель, и после личной гигиены носа.
7. Сморкайся правильно – сначала одну ноздрю, затем другую, наклонив голову и приоткрыв рот. Это может предотвратить попадание инфекции в спуховую трубу, которая соединяет носоглотку с ухом и гайморовой пазухой. Отит и гайморит – частые осложнения гриппа и ОРЗ.
8. Обязательно проветривай комнату! Ведь загрязнённый вирусами воздух опасен!

Будь здоров!



Грипп или простуда?



Симптомы	ОРВИ	Грипп
Начало	Постепенное	Всегда острое. Больные, как правило, могут назвать час, когда почувствовали, что больны.
Лихорадка	Температура повышается незначительно, редко выше 38,5°C	Температура в течение нескольких часов достигает максимальных значений (39-40°C и даже выше). Высокая температура держится 3-4 дня
Симптомы интоксикации	Интоксикация выражена слабо, общее состояние обычно не страдает	Быстро нарастают симптомы интоксикации: озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах
Насморк и заложенность носа	Частый симптом, иногда преобладающий	Обычно не бывает сильного насморка, часто присутствует лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
Катаральные явления (боль в горле, покраснение)	Обычный симптом, почти всегда сопровождает простуду	В первые дни болезни выявляется не всегда, обычно гиперемированы задняя стенка глотки и мягкое небо
Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Слабо или умеренно выражены, часто отрывистый, сухой кашель, которые проявляются с самого начала заболевания	На 2-е сутки болезни часто возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи, появляющиеся в результате поражения слизистой оболочки трахеи
Чихание	Частый симптом	Бывает редко
Гиперемия конъюнктивы (покраснение слизистой оболочки глаз)	Бывает редко, чаще при наслаждении бактериальной инфекции	Довольно частый симптом



Объявление

Если вы вдруг заболели,
И решили не ходить,
Не забудьте, в самом деле,
Нам скорее позвонить.
Лучше вы предупредите,
Что вы вызвали врача,
И со справкой приходите,
Будем снова вас встречать!

