

Осторожно! Грипп! ОРВИ!

Уважаемые родители и обучающиеся!

Управление образования администрации муниципального образования Брюховецкий район с целью предупреждения и ограничения эпидемиологического распространения заболеваний гриппом и ОРВИ призывает Вас соблюдать меры профилактики Гриппа и ОРВИ!!!

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА и ОРВИ

Грипп- острое заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа типа А и В (гораздо реже С) и передающее от человека к человеку воздушно-капельным путем, характеризующееся изменчивостью возбудителей и в связи с этим нередко принимающее эпидемическое и пандемическое распространение.

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – острые респираторные заболевания, вызываемые многочисленными возбудителями (более двухсот), объединенные в следствие сходства клинических проявлений инфекционного процесса (развивающегося в основном в дыхательных путях) и единства воздушно-капельного механизма передачи возбудителей, определяющего единые черты эпидемического процесса.

Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции, заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.



Правила профилактики гриппа

Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.

Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.

Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.

Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).

Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача.

Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.

ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

КАК ОТЛИЧИТЬ СИМПТОМЫ ГРИППА ОТ СИМПТОМОВ ОРВИ?



- Приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм.
- Вызывает резкое повышение температуры до очень высоких цифр, повышенную чувствительность к свету, ломоту в мышцах и суставах, а также сильную головную боль.
- На второй день появляется мучительный кашель и боль в груди.
- Иногда присоединяются тошнота, рвота, понос.
- Учитывая, что вирус гриппа поражает сосуды, возможны кровоизлияния из десен и носовые.
- Часто бывает покраснение глаз.



- Болезнь начинается постепенно и чаще всего характеризуется утомляемостью.
- Сопровождается частым чиханием.
- Сразу появляются насморк и/или боли в горле при глотании.
- Температура редко поднимается выше 38°C.

После перенесенного гриппа Вы можете заразиться другим заболеванием в течение последующих 3-х недель, такие заболевания чаще всего протекают очень тяжело и могут закончиться смертельным исходом.

После перенесенного ОРВИ Вы можете заболеть в течение последующих 3-х недель, но в отличие от состояния после гриппа, эти заболевания будут проходить в более лёгкой форме.

Рекомендации по мерам профилактики острых респираторных инфекций в учреждениях образования

Мероприятия по профилактике острых респираторных инфекций и гриппа должны проводиться постоянно, а не только в период эпидемии гриппа.

Необходимо наблюдать за состоянием здоровья учащихся и выявлять начальные симптомы проявления острых респираторных заболеваний, таких как: головная боль, озноб, слабость, рассеянное внимание, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, повышение температуры тела, боли в мышцах, диарея, рвота. Дети и персонал с признаками ОРИ не должны допускаться до учебных занятий и направляться для консультации к медицинскому работнику школы или в учреждение здравоохранения.

Родителям необходимо напомнить о вызове врача на дом. Особое внимание следует уделять детям и персоналу подверженному высокому риску заражения (больным хроническим заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы).

Следует помнить: если заболевание выявляется несвоевременно, то оно может протекать в тяжелой форме, с осложнениями и высоким риском возникновения бронхитов, отитов, пневмоний, менингитов.

Осуществление контроля за регулярностью проветривания помещений - самое эффективное средство профилактики ОРИ.

Для соблюдения "респираторного этикета" учащиеся, персонал, родители должны быть обеспечены одноразовыми платками и осведомлены о важности его соблюдения.

Для предотвращения распространения вирусов через загрязненные руки или предметы необходимо рекомендовать частое мытье рук водой с мылом, особенно после чихания или кашля. При проведении влажной уборки необходимо обратить особое внимание на все поверхности и предметы, которые имели наиболее частые контакты с руками.

Важным в профилактике заболеваемости ОРИ и гриппа является взаимодействие между учащимися, преподавателями и родителями.



*Необходимые материалы для информации размещены:
на сайте министерства образования, науки и молодёжной политики
Краснодарского края www.minobrkuban.ru;
на сайте государственного бюджетного учреждения здравоохранения "Центр
медицинской профилактики" министерства здравоохранения Краснодарского края пройти
по ссылке <http://www.med-prof.ru/medpr3181791.html>.*