

Памятка для учащихся и их родителей по профилактике гриппа и ОРВИ.



Что нужно знать о гриппе?

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°C), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Возбудители гриппа – вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.

Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Как защитить себя от гриппа?

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

Что делать, если Вы заболели гриппом?

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

Профилактика энтеровирусных инфекций

Энтеровирусные инфекции могут сопровождаться различными клиническими проявлениями и протекать в виде острых респираторных заболеваний, острых кишечных инфекций, ангин, менингитов, энцефалитов и др.

Заболевание обычно начинается остро, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, мышцах. Болезнь может протекать с сыпью на коже рук и ног, а также с изъязвлением слизистой ротовой полости.

Заразиться энтеровирусной инфекцией можно при общении с больным или носителем вируса. Инфицированные лица наиболее опасны для окружающих в ранние периоды инфекции. Заражение так же может произойти при употреблении инфицированной энтеровирусами воды, овощей и фруктов. Вирус может передаваться через грязные руки, игрушки и другие объекты внешней среды.

В целях личной профилактики заболеваемости энтеровирусными инфекциями рекомендуется: тщательно промывать овощи и фрукты (после мытья обдавать кипятком);

соблюдать правила личной гигиены (мытьё рук, использование влажных салфеток и др.); купаться в разрешенных местах, при купании в открытых водоемах, плавательных бассейнах стараться не допускать заглатывания воды;

пить воду гарантированного качества, избегать использования для питья воды из случайных водисточников: колодцев, фонтанов, ключей, озер, рек;

избегать контакта с инфекционными больными, а так же пребывания в закрытых помещениях и в местах большого скопления людей;

При появлении признаков заболевания необходимо срочно изолировать больного, т.к. он является источником заражения для окружающих, и обратиться за медицинской помощью (вызвать врача на дом).

При лечении лёгких форм энтеровирусной инфекции на дому заболевшему нужно выделить отдельную столовую посуду, по возможности отдельную комнату, где проводить проветривание и ежедневную влажную уборку с использованием дезсредств. Если в семье несколько детей необходимо по возможности разобщить больных и здоровых детей.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

УБЕДИТЕЛЬНАЯ ПРОСЬБА ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ У РЕБЕНКА:

- 1. НЕ ОТПРАВЛЯТЬ РЕБЁНКА В ШКОЛУ;**
- 2. ВЫЗВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ.**