

# Профилактика гриппа и ОРВИ



ФГБУ «Свердловский областной центр эпидемиологической профилактики»  
ул. Алашова, 12А, тел.: 76-32-48

СИМПТОМЫ

ГРИПП

ПРОФИЛАКТИКА



**ГРИПП** – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

## СИМПТОМЫ ГРИППА



ТЕМПЕРАТУРА  
ТЕЛА ВЫШЕ  
38°С



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ  
К СВЕТУ



НАСМОРК ИЛИ  
ЗАЛОЖЕННЫЙ  
НОС



ОЗНОБ, БОЛЬ  
В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ



КАШЕЛЬ



БОЛЬ В ГОРЛЕ

**САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СМЕРТЕЛЬНОМУ ИСХОДУ**

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО:



останьтесь дома,  
вызовите врача  
и соблюдайте  
постельный режим;



своевременно  
принимайте  
лекарства;



пейте как можно  
больше жидкости;



при кашле и чихании  
используйте  
одноразовые платки;



регулярно  
проветривайте  
помещение.

**ГРИПП ПЕРЕДАЕТСЯ** от больного человека воздушно-капельным путем (при кашле и чихании) и контактно-бытовым (через посуду, полотенца, личные вещи, при рукопожатии).



**КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!**  
Вы можете получить тяжелейшие осложнения и заразить окружающих!

## КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



Реже прикасайтесь  
руками к своему  
лицу.



Избегайте массового  
скопления людей.



Надевайте в помещении  
медицинскую  
маску (меняйте  
каждые 2 часа).



Чаще мойте руки  
с мылом.



Соблюдайте дистанцию  
при общении  
(не менее 1 метра).



Самая эффективная  
профилактика –  
вакцинация.


## Каковы симптомы заболевания?

У большинства детей симптомы гриппа проявляются следующим образом:

- Жар
- Кашель
- Боль в горле
- Ломота в теле
- Головная боль
- Озноб и усталость
- Изредка - рвота и понос

У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста. Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.


**ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ** 

**Необходимо помнить:**

- маска защищает не от самого вируса, а от капелек, которые образуются при кашле или чихании больного человека;
- неправильное ношение маски может увеличить риск заражения.

**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ**

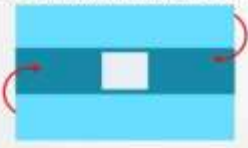
- Использовать не более двух часов.
- Маска не должна прикрывать лишь губы, а должна плотно прилегать к лицу, закрывая не только рот, но и нос.
- Носить маску следует в закрытых помещениях, где есть больной человек, а также в местах с большим скоплением людей, например, в поликлиниках, транспорте.
- Необходимо тщательно мыть руки с мылом после прикосновения к использованной маске.
- Использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.




**Медицинские маски можно приобрести в любой аптеке или же изготовить в домашних условиях. В отличие от одноразовой аптечной маски, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно.**

**1 СПОСОБ**

Взять марлю (90x60 см.).  
Вату (15x15 см., толщиной 1 см.) аккуратно поместить в марлю и завернуть ее в 3 раза.




Концы марли надрезать так, чтобы образовались две пары завязок.




**2 СПОСОБ**


От бинта (700x14 см.) отрезать 60 см.




Кусок ваты (14x14 см.) выложить в начало бинта. Свернуть бинт в 4 слоя.





Для завязок отрезать 80 см. бинта, разрезать вдоль пополам, свернуть обе бинтовые полоски в «трубочку».



Продеть завязки сверху и снизу основной части ватно-марлевой повязки и сшить.



 **Согласно исследованиям эпидемиологов, ношение защитной медицинской маски и частое мытье рук снижает риск заражения гриппом на 50%.**

 **ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»**

## **Как уберечься от инфицирования?**

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение микробов, вызывающих респираторные заболевания типа гриппа:

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.
- Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах, где был зафиксирован грипп H1N1.

## **Что делать, если заболел ребенок?**

- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания гриппом.

## **Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующихстораживающих признаков, обратитесь за медицинской помощью:**

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Синюшность кожных покровов
- Отказ от достаточного количества питья
- Непробуждение или отсутствие реакции
- Возбужденное состояние
- Отсутствие мочеиспускания или слез во время плача
- Симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

## Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа



### Ранняя профилактика сезонного гриппа

1. **Самым надежным и эффективным методом профилактики является вакцинация от гриппа.**
2. Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.

### Профилактика в период эпидемии гриппа

1. Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа.
2. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективным является средства для обработки рук на основе спирта.
3. Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.
4. Ограничьте контакты ребенка со сверстниками, исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания.
5. Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболит.
6. Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболит и будет вынужден оставаться дома.

В случае заболевания одного из членов семьи все дети дошкольного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.