

Профилактика гриппа и ОРВИ у людей с хроническими заболеваниями

В течение 2-й декады января 2016г. на территории Брянской области зарегистрировано 12 случаев гриппа А (H1N1) pdm09. Только 2 человека из заболевших выезжали в г. Санкт-Петербург и г. Уфа.

Среди заболевших дети, беременные, лица страдающие хроническими заболеваниями, люди пожилого возраста, т.е. люди, которые по тем или иным причинам имеют более высокий риск заразиться гриппом, а также имеют больше шансов на развитие осложнений.

Любой внутренний орган человека может оказаться под влиянием токсического действия вируса гриппа. Следовательно, бывают осложнения, связанные с нервной системой, легкими, ЛОР органами и т. д. У людей, имеющих хронические заболевания, высок риск обострения имеющихся болезней, таких как диабет, астма, хронический бронхит, заболевания почек, эмфизема легких, сердечно - сосудистые заболевания и нарушение обмена веществ. Для этой категории людей грипп может оказаться смертельно опасным.

Люди из этой группы обязательно должны воспользоваться средствами для профилактики заболевания гриппом, а при заражении обязательно находиться под врачебным контролем. Чтобы предотвратить появление осложнений гриппа при имеющихся хронических заболеваниях, необходимо соблюдать некоторые правила:

- обязательно обратиться за медицинской помощью к врачу при первых симптомах болезни и не заниматься самолечением;
- информировать доктора о регулярно принимаемых лекарственных препаратах;
- не переносить болезнь на ногах;
- употреблять как можно больше жидкости для вывода токсинов из организма.

Использование общеукрепляющих мероприятий, таких как закаливание, прием витаминов, употребление фруктов и овощей, также поможет избежать осложнений после болезни.

Советы родителям в период подъёма гриппа

Уважаемые родители!

В период подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ рекомендуется соблюдать несколько правил, обеспечивающих эффективную защиту от инфекции в школе, детском учреждении и дома:

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективна обработка рук с применением антисептических средств на основе спирта.

2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, то при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

3. Если Вы или ваш ребенок переболели, оставайтесь дома в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший ребенок должен оставаться дома.

- подумайте, с кем оставить ребенка и как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболел или если отменят занятия в школе, закроют на карантин детское учреждение;

- будьте готовы следить за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверять температуру и наличие других симптомов гриппа;

- обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей от гриппа в предстоящем сезоне (в число детей, подверженных повышенному риску осложнений гриппа, входят дети в возрасте до 5 лет и дети, страдающие хроническими заболеваниями, такими как астма и диабет);

- обозначьте отдельную комнату для заболевших членов семьи;

- проверьте список контактных телефонов для связи в экстренных ситуациях (телефон вызова врача из детской поликлиники, телефон детского сада или школы);
 - подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе, или если ваш ребенок заболеет и будет вынужден оставаться дома;
 - поговорите с представителями администрации школы об их планах по организации учебного процесса на случай эпидемии или экстренной ситуации;
 - продлите время пребывания заболевших детей дома, по крайней мере до 7 дней - даже в случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение 24 часов после полного исчезновения симптомов.
- Обращаем Ваше внимание! При первых признаках респираторного заболевания необходимо оставить ребенка дома и вызвать врача на дом.

Памятка для населения по профилактике гриппа А (H1N1)2009

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1)2009:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа А(H1N1)2009:

Характерная особенность гриппа А(H1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(H1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Использование масок в сезон гриппа

Основным путем передачи вируса гриппа являются капли, выделяемые из дыхательных путей при речи, кашле и чихании.

Любой человек, находящийся в пределах 1 метра с больным, у которого проявляются симптомы гриппа (температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах и др.), рискует заразиться вследствие попадания в его организм потенциально инфицированных капель из дыхательных путей.

Среди **прочих средств профилактики** особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

1. - **маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;**
2. - **старайтесь не касаться маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;**
3. - **влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;**
4. - **не используйте вторично одноразовую маску;**
5. - **использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.**

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.