

Желающие привиться против гриппа могут обратиться с письменным согласием законного представителя.

Что нужно знать о гриппе и ОРВИ?

Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, ОРВИ – острая респираторная 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

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.

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?

Основным путем распространения вирусов гриппа и ОРВИ 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.

Как проявляется грипп и ОРВИ?

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.

Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Необходимо обращаться за медицинской помощью, если вы испытываете одышку или

затрудненное дыхание, или если высокая температура не спадает в течение более чем 3 дней,

ощущение ломоты в суставах, а также проявление симптомов простуды — кашель, насморк. Во

время эпидемии – незамедлительно!

Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с

людьми с гриппоподобными симптомами и принимать профилактические меры.

Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ

- Стараться избегать тесных контактов с людьми, которые могут

быть носителями вирусов или заболевшими (по возможности

держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).

- Использовать индивидуальные средства защиты (маски);

- Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании

или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину;

- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, или протирать спиртосодержащими

салфетками для рук, особенно после кашля или чихания;

- Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку;

- Избегать большого скопления людей;

- Вести здоровый образ жизни (заниматься физической культурой, сбалансированное

питание, богатое витаминами, активный отдых на свежем воздухе, полноценный сон);

- Избегать как переохлаждений, так и перегревания;

- При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Это необходимо,

чтобы не заразить других и не распространять вирусную инфекцию.

Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных

осложнений;

- При первых симптомах заболевания вызовите врача;
- Соблюдайте постельный режим;
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их

выбрасывайте;

- Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей

жидкости для рук;

- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике,

обладающие жаропонижающими свойствами;

- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы;

- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-

капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно.

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

Будьте здоровы!

Главный способ защититься от гриппа – прививка!

КОНТИНГЕНТЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРИВИВКАМ.

Вакцина особенно показана:

1. Лицам с высоким риском возникновения осложнений в случае заболевания гриппом:

- — детям дошкольного возраста, школьникам, лицам старше 60 лет;
- — взрослым и детям часто болеющим ОРЗ, страдающих хроническими заболеваниями (в т.ч. болезнями центральной нервной,сердечно-сосудистой и бронхо-лёгочной систем, бронхиальной астмой, хроническими заболеваниями почек, сахарным диабетом, аллергическими заболеваниями (кроме аллергии к куриным белкам).

2. Лицам, по роду профессии имеющим высокий риск заболевания гриппом или заражения им других лиц:

медработникам, работникам образовательных учреждений, транспорта, торговли, милиции, военнослужащих и др.

Вакцинация проводится ежегодно в осенне-зимний период. Важно, чтобы в классе, группе детского сада было привито не менее 40% детей, тогда наступает эффект, так называемого, коллективного иммунитета (невосприимчивости к гриппу). Вакцину вводят в дозе 0,5 мл внутримышечно или глубоко подкожно в верхнюю треть наружной поверхности плеча. Вакцина является высокоочищенным препаратом, хорошо переносится детьми и взрослыми. Очень редко в месте введения может быть покраснение кожи, отёк, болезненность. Крайне редко у отдельных лиц после прививки может наступить гриппоподобное состояние организма в виде недомогания, головной боли, повышения температуры, лёгкого насморка, боли в горле. Указанные проявления обычно исчезают самостоятельно через 1-3 дня. В исключительно редких случаях при высокой индивидуальной чувствительности могут наблюдаться аллергические реакции, боли в мышцах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ВАКЦИНЫ:

- — тяжёлые аллергические реакции на куриный белок и компоненты вакцины;
- — аллергические реакции на введение гриппозных вакцин;
- — температура выше 37 градусов.

При нетяжёлых острых респираторных инфекций, острых кишечных заболеваниях вакцинацию проводят после нормализации температуры.

Перед прививкой необходимо измерение температуры, осмотр врача (фельдшера).

После прививки через 4 часа в качестве профилактики можно дать ребёнку соответствующую возрастную дозу парацетамола или панадола, витамины и давать больше пить, не переохлаждаться, избегать контактов с больными ОРЗ. Если возникнут симптомы «болезни», то можно дать жаропонижающее. В случае появления поствакцинальных реакций необходимо обратиться к врачу.