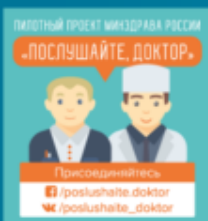


Профилактика и лечение гриппа

Инфографические материалы Министерства здравоохранения Российской Федерации по вопросам профилактики, клиники и лечения гриппа



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ОПАСНО! ГРИПП



Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА**



**ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ**



**ЛОМОТА
В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ**



**БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**



**СУХОЙ
КАШЕЛЬ
И ЗАТРУДНЕННОЕ,
УЧАЩЕННОЕ
ДЫХАНИЕ**



СЛАБОСТЬ



**ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА
(ТОШНОТА,
РВОТА, ПОНОС)**



**БОЛЬ
ПРИ ДВИЖЕНИИ
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ
НА СВЕТ**

ПРОФИЛАКТИКА



**ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**РЕГУЛЯРНО
МЫТЬ РУКИ
С МЫЛОМ ИЛИ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ
СРЕДСТВОМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ
И КАШЛЕ**



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ***



**ИЗБЕГАТЬ
БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ
ЛЮДЕЙ**



**ИЗБЕГАТЬ
КОНТАКТОВ
С БОЛЬНЫМИ**

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
И СОБЛЮДАТЬ
ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ,
А ВЫЗВАТЬ
ВРАЧА**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ**



**ОБИЛЬНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
ТЕПЛОЙ
ЖИДКОСТИ**



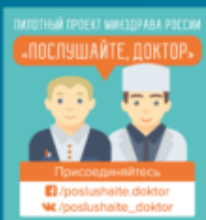
**ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ
УБОРКУ**



**ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ**

*Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 № 125н (ред. от 16.06.2016) «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемиологическим показаниям»).

**Инфографические материалы Министерства здравоохранения
Российской Федерации по вопросам вакцинации в рамках
национального календаря профилактических прививок**



ВАЖНО! ПРИВИВКИ



Национальный календарь профилактических прививок* Российской Федерации по числу инфекций соответствует лучшим мировым практикам.

Сегодня он включает вакцинацию против 12 инфекционных заболеваний: корь • краснуха • полиомиелит • эпидемический паротит • туберкулез • столбняк • дифтерия • гепатит В • коклюш • гемофильная инфекция • пневмококковая инфекция • грипп.

БЕСПЛАТНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ



ВОЗРАСТ
24 ЧАСА

3-7 ДЕНЬ

1 МЕСЯЦ

2 МЕСЯЦ

ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В

ТУБЕРКУЛЕЗ

ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В

ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В
ПНЕВМОКОККОВАЯ
ИНФЕКЦИЯ



3 МЕСЯЦ

4.5 МЕСЯЦ

6 МЕСЯЦ

ДИФТЕРИЯ, КОКЛЮШ,
СТОЛБНЯК
ПОЛИОМИЕЛИТ
ГЕМОФИЛЬНАЯ
ИНФЕКЦИЯ

ДИФТЕРИЯ, КОКЛЮШ,
СТОЛБНЯК
ПОЛИОМИЕЛИТ
ГЕМОФИЛЬНАЯ
ИНФЕКЦИЯ
ПНЕВМОКОККОВАЯ
ИНФЕКЦИЯ

ДИФТЕРИЯ, КОКЛЮШ,
СТОЛБНЯК
ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В
ПОЛИОМИЕЛИТ
ГЕМОФИЛЬНАЯ
ИНФЕКЦИЯ

ГРИПП

Дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.



12 МЕСЯЦ

15 МЕСЯЦ

18 МЕСЯЦ

20 МЕСЯЦ

КОРЬ, КРАСНУХА,
ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ
ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В

ПНЕВМОКОККОВАЯ
ИНФЕКЦИЯ

ПОЛИОМИЕЛИТ
ДИФТЕРИЯ, КОКЛЮШ,
СТОЛБНЯК
ГЕМОФИЛЬНАЯ
ИНФЕКЦИЯ

ПОЛИОМИЕЛИТ



6 ЛЕТ

6-7 ЛЕТ

14 ЛЕТ

18 ЛЕТ

КОРЬ, КРАСНУХА,
ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ

ДИФТЕРИЯ, СТОЛБНЯК
ТУБЕРКУЛЕЗ

ДИФТЕРИЯ, СТОЛБНЯК
ПОЛИОМИЕЛИТ

ДИФТЕРИЯ, СТОЛБНЯК
каждые 10 лет
от момента последней
ревакцинации

1-55 ЛЕТ

1-25 ЛЕТ

1-55 ЛЕТ

ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В
не привитые
ранее

КРАСНУХА
Дети от 1 года до 18 лет, женщины
от 18 до 25 лет (включительно), не
болевшие, не привитые, привитые
однократно, не имеющие сведений
о прививках против краснухи

КОРЬ
Дети от 1 года до 18 лет (включительно) и взрослые до 35 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори; взрослые от 36 до 55 лет (включительно), относящиеся к группам риска (работники медицинских и образовательных организаций, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы; лица, работающие вахтовым методом, и сотрудники государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори

● первая
вакцинация ● следующая
вакцинация
и ревакцинация ● вакцинация
для групп риска**

* Приказ Минздрава России от 21.03.2014 № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям».
** Информацию о принадлежности к группе риска вы можете получить у своего лечащего врача, педиатра или терапевта.

Внимание: грипп!

Что такое грипп?

Грипп – это острое респираторное вирусное заболевание, которое сопровождается поражением верхних дыхательных путей.

Как передаётся грипп

Вирус гриппа легко передаётся воздушно-капельным путём при чихании, разговоре.



Симптомы гриппа

- Температура 38 0C и выше.
- Сохранение высокой температуры дольше 5 дней.
- Сильная головная боль, которая не проходит при приеме обезболивающих средств, особенно при локализации в области затылка.
- Одышка, частое или неправильное дыхание.
- Нарушение сознания – бред или галлюцинации, забытие.
- Судороги.
- Появление геморрагической сыпи на коже.

При всех перечисленных симптомах, а также появлении других

тревожных симптомов, которые не входят в картину неосложненного гриппа, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

Кто чаще болеет гриппом?

Наиболее подвержены гриппу люди с ослабленной иммунной системой:

- Дети младше 2 лет, поскольку их иммунная система неокончательно сформирована.
- Лица, страдающие различными иммунодефицитными состояниями: врожденными иммунодефицитами или ВИЧ.
- Пожилые люди.

Кто тяжелее переносит грипп

- Лица, страдающие хроническими заболеваниями, сердечно-сосудистыми заболеваниями; особенно врожденными и приобретенными пороками сердца (особенно митральный стеноз).
- Лица, страдающие хроническими заболеваниями легких (в том числе бронхиальной астмой).
- Больные сахарным диабетом.
- Больные хроническими заболеваниями почек и крови.
- Беременные.
- Пожилые люди старше 65 лет, поскольку в большинстве случаев у них имеются хронические заболевания в той или иной степени.
- Дети до 2 лет и лица, страдающие иммунодефицитом, также подвержены развитию осложнений гриппа.

Меры профилактики

Вакцинация

Самый современный и эффективный способ защиты от гриппа – это вакцинация.

Гигиена

Хоть вирус и передается воздушно-капельным путем, косвенным передатчиком являются руки.

На руках больного вирусов как правило много. Он касается ими других предметов (поручней, ручек и т.д.), за которые потом берутся здоровые люди. Заражение происходит, когда человек дотрагивается грязными руками до своего лица или берет ими продукты. Требование мыть руки по многу раз в день – это не пустой звук. Это защита от гриппа. Необходимо носить с собой влажные салфетки и протирать ими руки, находясь вне дома. Отказ от рукопожатия во время гриппа – это не акт невежливости, а проявление образованности и любви к ближнему.

Старайтесь не дотрагиваться до поверхностей, которые могут быть загрязнены вирусом. Необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание жилищ.

Ношение маски



Ее обычно носят здоровые, но чтобы не заразить окружающих здоровых людей, носить маску нужно больному человеку.

Для здоровых маска остается средством профилактики гриппа: надевать ее нужно при посещении общественных мест (в транспорте, поликлинике, магазине).

Свежий воздух

Вирус гриппа обожает теплые помещения с застойным сухим воздухом, поэтому во время эпидемии нужно как можно больше бывать на свежем воздухе.

Помните, что ваш враг при гриппе – не сквозняк, а закрытая форточка:

- Если в доме больной, а помещение закупорено, то вскоре заболеют все.
- Если вы еще не заболели, а только принесли с собой вирус, то в неветилируемой теплой квартире он начнет размножаться с дикой скоростью.

Поддерживайте оптимальную температуру и влажность в помещении:

- температуру – 20°C (довольно прохладно, но это самая здоровая температура в сезон эпидемий);
- влажность – 50 – 70%.

Зимой дома повышенная сухость, поэтому желательно иметь увлажнитель или держать открытыми емкости с водой.

Увлажнение слизистых хорошо делать распылителем, используя любой флакон от капель-спрея:

- Физиологический или обычный соляной раствор (чайная ложка соли на литр воды) залить во флакон.
- Распылять раствор в нос как можно чаще, особенно в местах скопления людей.

Придя домой, нужно сделать «генеральную» промывку носа для удаления поселившихся в нем вирусов:

- зажав одну ноздрю, другой «пить» солевой раствор;
- повторить то же со второй ноздрей.

Следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры и т.д.). Соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) и сократить время контакта при общении с людьми, которые могут быть больны.

Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа

является формирование собственного адекватного иммунного ответа. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание, прием поливитаминов.

Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций, больше гуляйте на свежем воздухе.



Употреблять в пищу больше лука, чеснока, их можно развешивать в виде гирлянд или раскладывать в открытой посуде в нарезанном виде.

Самолечение при гриппе недопустимо!

Если вы тяжело больны или принадлежите группе лиц с высоким риском возникновения осложнений от гриппа – обратитесь за медицинской помощью. Только врач может правильно оценить состояние больного и назначить специфическое лечение. Если потребуется лечение противовирусными препаратами, оно должно начинаться как можно раньше после появления типичных гриппоподобных симптомов. Противовирусные препараты облегчают клинические симптомы болезни, предотвращают тяжелые осложнения и снижают частоту обострения хронических заболеваний.

Общие правила лечения гриппа

Постельный режим с первого же дня: никакой мужественной самоотдачи на работе с заражением окружающих. Большинство жертв гриппа – трудоголики, переносящие болезнь на ходу.

При симптомах гриппа предпочтительнее вызов врача или «скорой» на дом:

Многочасовое сидение в очереди добавит больному тройку лишних вирусов, в том числе и тот самый H1N1, которого у человека, возможно, и не было при входе в поликлинику.

Больного нужно хорошенько укутать, но в самом помещении должно быть свежо и влажно:

проветривать комнату, где лежит больной, необходимо по несколько раз в день;

требуется постоянное увлажнение воздуха в помещении.

Обильное питье – обязательное условие лечения. Пить нужно не просто много, а очень много:

чай с ромашкой, календулой, липой, малиной, черной смородиной;

компоты из яблок, сухофруктов, кураги;

отвары шиповника;

молоко с медом и содой.

Принимать пищу больному, пока ему не захочется самому, не нужно. Поэтому не стоит уговаривать покушать «для сил», особенно детей.

Температуру выше 38 – 38,5 С° сбивать не надо: при высокой температуре вирусы массово гибнут.

Жар выше 39С° понижают при гриппе парацетомолом или ибупрофеном: принимать аспирин опасно!

Профилактика гриппа

Ежегодно осенне-зимний сезон характеризуется повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, включая, грипп. При гриппе наряду с поражением верхних дыхательных путей в процесс вовлекаются жизнеобеспечивающие системы организма: поражение центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной в тяжелых случаях и несвоевременном обращении могут привести к необратимым последствиям.

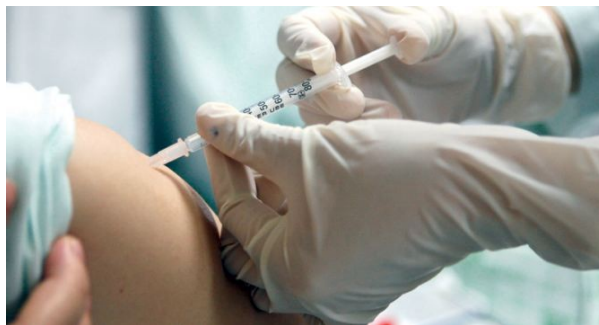
Для гриппа характерно острое начало: сильная головная боль, боли в глазных яблоках, в мышцах, быстро нарастающая лихорадка, в тяжелых случаях спутанность сознания, рвота, сухой надсадный кашель, боли по ходу трахеи, осиплость голоса.

При тяжелом течении быстро присоединяются осложнения: одышка, заложенность и боли в грудной клетке, не снижается температура, что свидетельствует о присоединении воспаления легких. Кроме того, грипп может осложняться гайморитом, отитом, а несоблюдение постельного режима отрицательно влияет на сердечно-сосудистую систему, может привести к миокардиту.

Человечество научилось лечить грипп и предупреждать его различными профилактическими мерами. Однако существует уникальная возможность позаботиться о себе и своих близких заблаговременно, безболезненно, грамотно, результативно и бесплатно. Во всем мире медицина с давних времен использует ослабленный возбудитель как средство вакцинопрофилактики, с помощью, которой были забыты смертельные инфекционные заболевания, включая чуму, натуральную оспу, а многие инфекции стали управляемыми – корь, дифтерия, столбняк, коклюш.

В чем состоит смысл вакцинопрофилактики гриппа?

Ежегодно обновляется штаммовый состав вируса. Всемирная организация здравоохранения высылает во все страны информацию об ожидаемом спектре вирусов на будущий сезон для того, чтобы создать вакцину, при



использовании которой в организме начнут вырабатываться противовирусные антитела прицельно на ожидаемые в этом сезоне вирусы. Их концентрация накапливается постепенно, она должна достичь максимума при пике заболеваемости – поздняя осень, начало зимы.

Учеными доказано, что если привьется около 70% населения, то риск заболевания тех, кто не может по каким-либо причинам пройти вакцинопрофилактику существенно уменьшится. Это очень важно для беременных в первом триместре, лиц имеющих аллергию на прививки, куриный белок, находящихся в состояниях обострения при хронических заболеваниях или при затяжном течении острого процесса.

Необходимые меры по профилактике гриппа включают:

- Ношение масок со сменой каждые 3 часа в очаге гриппа.
- Промывание полости носа и ротоглотки щелочной минеральной водой по возвращению с работы.
- Ограничение посещений мест скопления людей беременными, маленькими детьми, их родителями, возрастной группой лиц, особенно имеющих хронические заболевания.
- Включение в рацион салатов с редькой, луком, чесноком.
- Мытье рук 6-8 раз в день, т.к. доказано длительное присутствие вируса на деловых бумагах, компьютере, деньгах, поручнях в транспорте.
- Прием поливитаминов, длительные пребывания на воздухе,

проветривание помещений.

– Прием противовирусных препаратов после совета с врачом и адаптогенов (элеутерококк, китайский лимонник, настойка женьшеня).

Что делать, если все-таки Вы заразились гриппом

Если вы заболели, оставайтесь дома. Помните, вы способны заразить других!

В первые дни болезни соблюдайте постельный режим, чтобы избежать осложнений.

Соблюдайте правила личной гигиены: почаще мойте руки, прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля или чиханья. Использованные салфетки выбрасывайте. Пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем.

Регулярно проветривайте комнату.

Пейте как можно больше жидкости: теплый чай с лимоном или малиной, отвар шиповника, клюквенный или брусничный морс, компоты или просто воду.

Температуру до 38 °С не спешите сбивать – это показатель того, что в организме активно вырабатываются защитные клетки против вируса. И только при более высокой температуре примите жаропонижающие препараты. Не стоит принимать аспирин, особенно детям, так как это повышает риск такого жизнеугрожающего осложнения, как синдром Рейе.

Самолечение при гриппе недопустимо! Только врач может правильно оценить состояние больного и назначить лечение. Если потребуются лечение противовирусными препаратами, оно должно начинаться как можно раньше после появления типичных гриппоподобных симптомов. Противовирусные препараты облегчают клинические симптомы болезни, предотвращают тяжелые осложнения и снижают частоту обострения хронических заболеваний.

