



***Во время эпидемии гриппа старайся, как можно меньше бывать в местах массового скопления людей.***

***Если в семье кто-нибудь заболел гриппом, то окружающим желательно надевать марлевые повязки, закрывающие рот и нос. Несколько раз в день нужно проветривать помещение.***

***У болеющего гриппом человека должна быть индивидуальная посуда, которой во время болезни будут пользоваться только он.***

***Чтобы повысить сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, принимай витамины, в первую очередь витамин С.***

***Во время эпидемии ешь чеснок.***

***При появлении признаков болезни лучше не выходить из дома, а вызвать врача.***

**Памятка**

## "Профилактика гриппа и ОРВИ"

Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей.

Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

### 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?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. **Основным путем распространения вирусов гриппа** 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. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

### Как проявляется грипп?

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.

### Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

### Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — **вакцинация**. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% привакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает

заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые не сравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

- Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

- Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.

- Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.

- Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.

- Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).

- Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

- Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

- Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

- При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

**Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.**

**Памятка для населения по профилактике гриппа и ОРВИ**

---

### **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).

Укреплению иммунной системы способствует пребывание на свежем воздухе. При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания. Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

### **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.

Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детский сад или школу. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение при несоблюдении постельного режима, но и для других детей, контактирующих с больным.

Заболевшим следует строго соблюдать правила при кашле (сохранять дистанцию, закрывать рот при кашле и чихании разовыми салфетками или носовым платком). Решение о приеме противовирусных препаратов должно приниматься врачами на основе клинических симптомов.

Основной путь передачи ОРВИ и гриппа – воздушно-капельный, то есть через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. В целях предупреждения возникновения и распространения респираторных инфекций необходимо соблюдение правил личной гигиены, которые позволят защититься от инфицирования:

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующими салфетками (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метра);
- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- постоянно проветривать помещения путем открывания окон;
- вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность;
- сделать прививку против гриппа, которая поможет сохранить здоровье, а также избежать возникновения тяжелых осложнений при заболевании гриппом;
- использовать средства неспецифической защиты для повышения иммунитета, а также «народные» средства, например: лук, чеснок, лимон, настой шиповника и др. В случае появления симптомов ОРВИ и гриппа (температура тела выше 36,7 градусов, озноб, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, усталость и др.) необходимо:
  - вызвать врача, изолировать больного в отдельной комнате;
  - ограничить контакты больного с членами семьи;
  - уделить особое внимание соблюдению больным правил личной гигиены (частое мытьё рук, ношение индивидуальной защитной маски);

- ежедневно проводить влажную уборку комнаты, где находится больной с применением дезинфицирующих средств;
- ограничить число лиц, ухаживающих за больным. Лицам, осуществляющим уход за больным использовать индивидуальные защитные маски.

#### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

#### **Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

#### **Особенности течения гриппа**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

#### **Вирус гриппа заразен!**

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

#### **Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.
- Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.
- Регулярно проветривать помещение.
- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).
- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос

**Родителям следует незамедлительно обратиться к врачу.**

#### **ПАМЯТКА**

##### **для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей**

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

##### **Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

##### **Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом**

**Проведение закаливающих мероприятий** (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением)

##### **Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний**

(с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний)

##### **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

- **Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)**
- **Вызвать врача**

**- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

**Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

**Особенности течения гриппа**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

**Вирус гриппа заразен!**

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

**Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.
- Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.
- Регулярно проветривать помещение.
- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).
- Воздержаться от посещения мест скопления людей.



В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос **родители обязуются незамедлительно обратиться к помощи врача.**

#### **Памятка для детей по профилактике гриппа и ОРВИ.**

##### ***Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?***

Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

избегать прикосновений к своему рту и носу;

регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);

избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;

по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;

регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;

вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

##### ***Что нужно знать об использовании масок? Рекомендации ВОЗ?***

Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.

Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.

Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

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

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в школу или места скопления народа.

Отдыхайте и пейте много жидкости.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;

Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;

Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;

Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;

По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование.

***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.

***Должен ли я идти на школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?***

НЕТ. Независимо оттого, что у Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить в школу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.

***Могут ли я совершать поездки?***

Если Вы неважно себя чувствуете или у вас имеются симптомы гриппа или ОРВИ, Вы не должны совершать поездки. Если у вас есть какие-либо сомнения в отношении состояния Вашего здоровья, Вам следует обратиться к вашему участковому врачу.

***что такое грипп и какова его опасность?***

Грипп - это инфекционное заболевание. Возбудителем его является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Другие заболевания могут иметь схожие симптомы и часто ошибочно принимаются за грипп. Но только заболевание, вызванное именно вирусом гриппа, является гриппом. Любой может заболеть им, но степень заражения среди детей наиболее высока. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней. Некоторые люди заболевают серьезнее. Грипп может перерасти в пневмонию, что опасно для людей, страдающих заболеванием сердца или легких. Грипп, как правило, вызывает высокую температуру и судороги у детей. Список возможных осложнений против гриппа обширный - пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит,

миокардит и перикардит, миозит, поражения почек, оболочек головного и спинного мозга, сосудов. Также при гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания. Возбудители гриппа- вирусы типов А и В отличаются агрессивностью и 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.

**Симптомы гриппа:** жар, температура 37,5 - 39°C, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле.

#### **Что делать при заболевании гриппом?**

**Следует остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо 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.

Уважаемые родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

При температуре 38 - 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

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).

#### **Как защитить себя от гриппа?**

Своевременно, до начала эпидсезона, необходимо поставить прививку против гриппа. Ежегодная вакцинация - это наиболее эффективная мера профилактики против гриппа. 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-ти 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.

**К мерам неспецифической профилактики гриппа относятся следующие:**

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания: чихают, кашляют.

Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

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

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

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

**ВАЖНО ПОМНИТЬ!**

не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;

своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа.