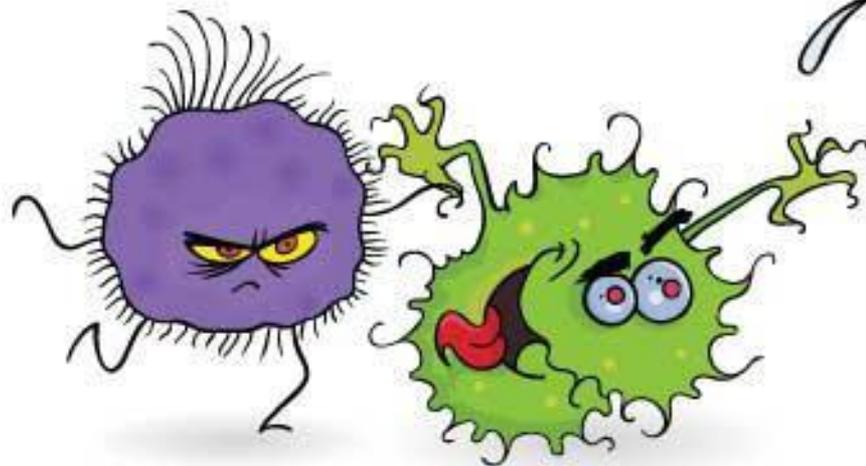




КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА  
СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ИМ. К.Н. ШЕВЧЕНКО

# Стоп, простуда!



# Немного статистики

- Заболеваемость в Калужской области на 31.01.17 г. продолжает оставаться на уровне сезонных значений.
- Всего за неделю зарегистрировано **7012** случаев острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и **39** случаев гриппа.
- Грипп регистрируется преимущественно в г. Калуге - 25 случаев. Чаще болеют им взрослые.

## ГРИПП, ОРВИ - простудные заболевания

с воспалительным поражением преимущественно органов дыхания.

**Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ)** —

самая распространённая группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, объединяющая грипп, парагрипп, респираторно-синцитиальную инфекцию, риновирусную и аденовирусную инфекции.

**Грипп** - это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением ССС, ЦНС и органов дыхания. Грипп относится к ОРВИ, однако его нередко рассматривают отдельно от остальных заболеваний этой группы, поскольку он отличается от них особо тяжёлым течением, и даже может закончиться смертельным исходом.

**Инкубационный период развития гриппа от 1 до 14 дней.**

- Этой зимой выявлен новый штамм вируса гриппа – A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2).

Данный возбудитель опасен тем, что может спровоцировать не просто эпидемию в отдельных регионах страны, а серьезную пандемию, которая охватит всю территорию государства.

Подобное уже случилось в **1968** году, когда грипп, вызванный вирусом, очень похожим на рассматриваемый, свирепствовал в Гонконге и в ряде других стран мира. В конечном итоге это заболевание получило название «**ГОНКОНГСКИЙ грипп**».

# Что поражается при различных видах ОРВИ:

- Риновирусная инфекция - слизистая носовых ходов.
- Аденовирусная инфекция - конъюнктивит в сочетании с тонзиллитом и фарингитом.
- Парагриппозная инфекция - ларингит.
- Респираторно - синцитиальная инфекция - воспаление в бронхах.
- При гриппе вирусы поражают верхние и средние отделы дыхательных путей.

# Пути передачи

- - **воздушно-капельный**  
(при чихании, кашле, разговоре)
- - **бытовой** (заражение через предметы обихода, грязные руки, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т. д.)



# Общие симптомы



- чувство недомогания
  - першение в горле
  - слабость
  - кашель
- головная боль
- заложенность носа
- отсутствие аппетита
- повышение температуры тела
- боль в горле, усиливающаяся при глотании

# Как отличить грипп от простуды и ОРВИ



- Ухудшение самочувствия *постепенное*
- Интоксикация *не выражена*
- Повышенная утомляемость *отсутствует*
- Бессонница *отсутствует*



- Ухудшение самочувствия *быстрое*
- Интоксикация *есть, выражается повышенной утомляемостью*
- Повышенная утомляемость *может быть при сохранении высокой температуры больше суток*
- Бессонница *может возникать на фоне высокой температуры*



- Ухудшение самочувствия *внезапное: человек даже может сказать точное время, когда понял, что заболел.*
- Интоксикация *есть, ярко выражена ознобом, сильной головной болью, болью при движении глазных яблок, потоотделением, светобоязнью, ломотой в мышцах и суставах.*
- Повышенная утомляемость *есть и сохраняется даже на протяжении 2-3 недель после болезни.*
- Бессонница *есть и сохраняется даже на протяжении 2-3 недель после болезни.*

# Группы повышенного риска (грипп и ОРВИ):

- дети (особенно раннего возраста до 6 лет);
- пожилые люди (старше 60 лет);
- больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, тяжелая артериальная гипертония) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких), курильщики;
- беременные женщины;
- медицинские работники.



*Лучшее средство противостояния  
гриппу и ОРВИ -*

**ПРОФИЛАКТИКА**



**Существуют 3 типа профилактики гриппа:**

- **неспецифическая профилактика** - соблюдение правил общественной и личной гигиены;
- **специфическая профилактика** при помощи вакцин;
- **химиопрофилактика** (средства против вирусов).

# 8

## ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА:



### Сделайте прививку от гриппа.

Она не защищает от заболевания полностью, но в случае заражения у привитого человека грипп протекает значительно легче и без осложнений. Делать прививку следует до наступления эпидемии и на фоне полного здоровья.



### Больше бывайте на свежем воздухе.

Полезно гулять в лесу и парковой зоне, а физические упражнения на свежем воздухе обогащают организм кислородом и приносят двойную пользу.



### Проветривайте помещения.

Увлажняйте воздух и пейте больше жидкости, чтобы не пересушить слизистые организма.



### Питайтесь полноценно.

Ешьте свежие фрукты и овощи, употребляйте кисломолочные продукты и соки. Пейте чай с лимоном, малиновым вареньем, калиной - они содержат витамин С.



### Спите не менее 8 часов в сутки, ложитесь не позднее 22 часов.

Старайтесь делать все дела в светлое время суток и оставляйте себе время для отдыха по вечерам. Старайтесь избегать стрессов, которые подрывают иммунитет, и не переутомляйтесь.



### Используйте народные методы профилактики.

Ешьте лук и чеснок, добавляйте их в свежем виде в первые блюда, салаты и т.д.



### Чаще мойте руки.

Частое мытье рук - это простой и эффективный способ уберечь себя от инфекции.



### Следите за состоянием слизистой оболочки носа и по возможности старайтесь избегать мест скопления людей во время эпидемии.

Смазывайте носовые ходы противовирусными мазями перед выходом из дома. Надевайте плотную марлевую повязку при посещении людных мест и не забывайте ее менять. После посещения - орошайте слизистую оболочку носа солевым раствором.



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками



Регулярно мой руки с мылом



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу

# Когда в доме больной



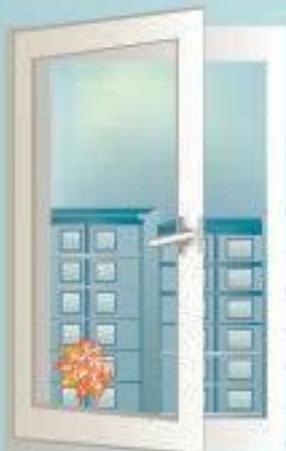
**1** Носите маски (вспомните, как долго вирусы живут в воздухе!)



**4** Закладывайте в нос оксолиновую мазь.

**2**

Чаще проветривайте квартиру.



**3**

Несколько раз в день протирайте ручки дверей дезинфицирующими растворами.



**5**

Выделите больному отдельную посуду и отдельные полотенца.

**6**



Перед сном полощите рот настойкой календулы или эвкалипта.



**7** Принимайте противовирусные препараты в профилактических дозах.

# Вакцинация

- Прививка от гриппа ежегодно предотвращает тысячи случаев заболевания гриппа, снижает уровень смертельных исходов заболевания. Даже в случае несовпадения состава вакцины с типами и подтипами вирусов, прививка от гриппа все равно окажет положительный эффект.
- Прививка от гриппа снижает:
  - заболеваемость и смертность от гриппа;
  - заболеваемость бронхов и легких в период эпидемий гриппа;
  - заболеваемость другими ОРВИ в период эпидемий.

## Необходимо вакцинироваться



часто болеющим



с иммунодефицитными состояниями



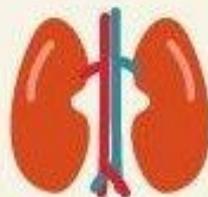
страдающим эндокринными заболеваниями (сахарный диабет)



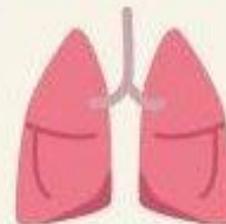
с болезнями крови



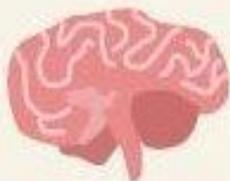
с врожденными и/или приобретенными пороками сердца, нарушениями сердечного ритма



с заболеваниями почек (хронический гломерулонефрит, хроническая почечная недостаточность)



страдающим хроническими заболеваниями органов дыхания (например, бронхиальной астмой) и/или имеющим пороки развития дыхательной системы



страдающим болезнями и/или пороками развития центральной нервной системы



детям, которых лечат препаратами, подавляющими иммунную систему



детям, посещающим детские учреждения



Иммунитет после прививки от гриппа  
должен выработаться к началу  
эпидемического периода  
(декабрь — февраль),  
для чего **иммунизацию проводят в  
сентябре — октябре** месяцах.

## Нельзя вакцинироваться

- людям с непереносимостью компонентов препарата: белков куриного яйца и специальных консервантов
- страдающим острыми заболеваниями и обострениями хронических болезней
- людям, у которых прошлая вакцинация вызвала осложнения



### Перед прививкой

- сдать общие анализы мочи и крови
- проконсультироваться у иммунолога и терапевта

### Где прививаться



поликлиники



медицинские центры

**Вакцинация от гриппа производится только при письменном согласии пациента!**

## Купирование основных симптомов: температуры, болей, заложенности носа



**1** На первых этапах лечение сводится к соблюдению щадящего режима

Помещение регулярно проветривать

**1**



домашний, лучше постельный

**2**

Бороться с насморком лучше каплями на основе растительных компонентов и морской воды



Обильное горячее питье: отвары ягод, богатые витамином С



Применение сосудосуживающих капель возможно, но должно быть максимально кратковременным



**3**

38 °C

Снижать температуру если выше 38 градусов



Решение о назначении противокашлевых препаратов может быть принято только врачом

**4**



На первых этапах с ОРЗ человек может попытаться справиться самостоятельно, соблюдая изложенные выше правила. Однако самолечение не должно продолжаться больше 2-3 дней. Если симптомы заболевания сохраняются необходимо обязательно обратиться к врачу!

**5**



**!!! ПОМНИТЕ:**

*Любое вирусное заболевание, перенесённое "на ногах" может плохо отразиться на вашем здоровье в будущем.*

*При первых признаках заболевания необходимо вызвать врача на дом и получить рекомендации специалиста относительно стратегии лечения. Помните о том, что любое самолечение может привести к нежелательным последствиям и осложнениям.*



*Ваше здоровье в ваших руках!*

