

Памятка по профилактике гриппа

Основной путь передачи вируса гриппа - воздушно-капельный, то есть через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле.

В целях предупреждения возникновения и распространения гриппа необходимо соблюдение правил личной гигиены, которые позволят защититься от инфицирования:

избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами, (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно одного метра);

избегать прикосновений к своему рту и носу;

регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими салфетками (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);

по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;

постоянно проветривать помещения путем открывания окон;

использовать одноразовые полотенца;

во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;

вести здоровый образ жизни, в том числе

достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность;

принимать витамины и другие препараты стимулирующие иммунитет;

при появлении клинических симптомов заболевания гриппом и ОРВИ (температура тела выше 37.0 градусов, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб, усталость и др.) необходимо обратиться к врачу и не посещать школу.



Профилактика гриппа



1. Ношение марлевой повязки (не менее 4 слоев) или одноразовой маски.
 - использовать маску не более 2 часов, не касаться руками закрепленной маски;
 - тщательно мыть руки с мылом после прикосновения к использованной маске;
 - рекомендуется носить маски тем, кому приходится находиться рядом с больным человеком;
 - носить в закрытых помещениях, в местах с большим скоплением людей (общественный транспорт, поликлиники и пр.);
 - маска должна плотно прилегать к лицу, закрывать не только рот, но и нос.
2. Частое мытье рук, особенно во время болезни или ухода за больным. Необходимо помнить, что руки не менее 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.
3. Уменьшение числа контактов с источниками инфекции. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Общеукрепляющие меры:

1. Закаливание – важнейший метод профилактики респираторных инфекций в нашем климате, оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к нему. Закаливающие процедуры: пребывание и занятия спортом на свежем воздухе, водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). Важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха.
2. Дополнительный прием аскорбиновой кислоты и поливитаминов.
3. Включение в ежедневный рацион продуктов, содержащих большое количество витамина С и других биологически активных веществ. Полезно ежедневное употребление квашеной капусты, цитрусовых, киви, салата из свежей капусты с подсолнечным маслом, чеснока (по 2-3 зубчика ежедневно), репчатого лука, бразильского ореха (2-4 шт. в день).



Народные средства профилактики.

1. Туалет носа: промывание 2 раза в день носовых ходов соленой водой (1 чайная ложка поваренной соли на стакан теплой воды).
2. Полоскание носоглотки и ротоглотки соленой водой, настоем ромашки, черным или зеленым чаем средней заварки несколько раз в день.
3. Смазывание слизистой носа масляным настоем чеснока с луком. Рецепт: растительное масло в стеклянной посуде выдержать 30-40 минут в на водяной бане. 3-4 дольки чеснока и 1/4 головки лука мелко нарезать, залить охлажденным приготовленным маслом. Смесь настаивается в течение 2 часов и процеживается.
4. Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин., после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.
5. Витаминные напитки.
 - Напиток из шиповника. Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять в термосе 8-10 часов, процедить. Принимать по 1-3 стакана в день, профилактический курс 7 дней. Можно добавлять мед по вкусу.
 - Липа с калиной. Приготовить сухую смесь: цветки липы – 1 часть, плоды калины – 1 часть. 2 столовые ложки смеси развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5-10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1 чашке.
 - Морс из клюквы и брусники. Клюква 150 граммов, брусника 50 граммов, лимон 0,5 шт., мед 1 ст. ложка. Клюкву, бруснику и лимон пропустить через мясорубку. В кипящую воду (1 литр) добавить измельченные ягоды и мед. Немедленно снять с огня, перемешать, настаивать 15 мин. Аналогично готовится морс из черной смородины, облепихи.
 - Липа с малиной. Приготовить смесь из равного соотношения плодов малины и цветков липы. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь.
 - Витаминный напиток с медом. 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка плодов малины, 1 ст. ложка плодов смородины, залить 1 л кипятка. Выдержать на слабом огне 15 минут, настоять 20 не менее 30 мин. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана перед едой.
6. Прополис. Добавить 1 чайную ложку настойки прополиса в 1/2 стакана горячей воды или молока и принимать 1—2 раза в день во время эпидемии гриппа.



Осторожно – корь!



Заболевание известно на протяжении двух тысячелетий. Первое описание болезни сделал арабский врач Разес, однако только в XVIII веке корь выделили как самостоятельное заболевание. В 1919 году впервые была произведена сыворотка для лечения кори. Отличительной особенностью вируса кори является его способность сохраняться в организме заболевшего в течении всей жизни, вызывая медленно текущую инфекцию (подострый склерозирующий панэнцефалит). Корью болеют только люди. Инфекция передается воздушно-капельным путем (в капельках слизи вирус сохраняет свои свойства в течение нескольких дней). Ранее корь считалась исключительно детской инфекцией, однако тенденция последних лет показывает нарастание среди заболевших доли подростков и взрослых. Корь, несмотря на более чем 30-летнюю историю вакцинопрофилактики, остается проблемой здравоохранения не только в развивающихся странах, но и в ряде развитых стран. По данным ВОЗ корью ежегодно переболевает не менее 40 млн. Ежегодно во всем мире от кори умирает свыше 10 млн. детей. В некоторых, наименее развитых странах, с корью связано до 20% детской смертности.

Инкубационный период в среднем длится около двух недель, колеблется в пределах 7-28 дней.

На 5-6 день болезни, вирус, из слизистой оболочки ротоглотки проникает в кровь, распространяясь практически по всем органам и тканям организма.

Типичное проявление кори, сыпь - это результат размножения вируса в кожных покровах. Вирус проникает в слизистую оболочку глаз, вызывая другой характерный признак кори - тяжелый конъюнктивит. Сыпь при кори мелкая и обильная - способна, сливаясь, покрывать всю поверхность тела, при тяжелых случаях на коже образуются мелкие кровоизлияния.

Вирус кори предпочитает для размножения нервную ткань. Вирусный менингоэнцефалит (воспаление мозга и мозговой оболочки) является частым осложнением кори. Летальность при поражении мозга достигает 40%. Другими осложнениями являются стоматиты, пневмонии.

Профилактика кори.

С целью создания активного иммунитета проводится плановая вакцинация коревой вакциной (ЖКВ) в соответствии с календарем прививок, а также детям и взрослым при отсутствии у них противокоревых антител.

