

Если ВЫ заболели гриппом или ОРВИ необходимо:

1. Немедленно обратиться за помощью в медицинское учреждение с соблюдением принципа «социального дистанцирования». Для профилактики заражения окружающих людей, при посещении лечебного учреждения, необходимо:

- надеть защитную маску,
- ограничить близкие контакты (не ближе расстояния вытянутой руки),
- избегать объятий, поцелуев, рукопожатий;

2. Соблюдать «респираторный этикет»: при кашле и чихании прикрывать рот и нос носовым платком, салфеткой, рукавом одежды. Стараться как можно реже прикасаться руками к своим глазам, носу и рту, для профилактики распространения вирусов на их поверхности. После чихания и кашля, прикосновения к дверным ручкам и другим поверхностям, мыть руки с водой и мылом, или использовать дезинфицирующие салфетки (лучше спиртсодержащие) для обработки кожи рук;

3. Находиться дома, при получении освобождения от работы (учёбы и т.п.) в отдельной комнате или на изолированной территории общего помещения, отделив спальное место занавеской или шкафом. Соблюдать принцип «социального дистанцирования» в отношении с людьми, проживающими на одной площади. Больному нет необходимости постоянно находиться в защитной маске, её необходимо надевать в период общения с другими;

4. Организовать поддерживающий уход. Он включает: постельный режим, обильное питьё, жаропонижающие средства, полноценное питание, антибиотики в случае их назначения лечащим врачом;

5. Организовать санитарно-гигиенические мероприятия по уходу за больным, профилактике заражения окружающих должен ухаживающий.

6. Обращаться в медицинские учреждения в случаях ухудшения состояния и развития опасных симптомов: температура 38⁰С и выше, слабость (сложно встать с постели, самостоятельно пить, принимать пищу), сонливость, признаки нарушения сознания, затруднённое дыхание.

Санитарно-противоэпидемические мероприятия в очагах гриппа

При заболевании человека гриппом или ОРВИ необходимо:

1. Изолировать больного в отдельную комнату, или отделить его спальное место занавеской или шкафом.



2. Выделить ему отдельную посуду, предметы туалета, нательное и постельное белье, полотенце, носовые платки.
3. Кипятить посуду, которой пользуется больной 5-10 мин., в 1% растворе пищевой соды, либо мыть горячей водой с мылом.
4. Складывать в отдельный пакет, грязное нательное и постельное бельё для дальнейшей дезинфекции. Полотенца, носовые платки, нательное и постельное белье обеззараживать кипячением (можно в мыльном растворе) в течение 15 мин. При обильном отделении слизи у больного, время кипячения полотенец, носовых платков 25-30 мин.
5. Протирать спиртом или водкой термометр после использования.
6. Делать влажную уборку, протирать поверхности предметов, в комнате больного 2-3 раза в день, с применением дезинфицирующих средств.
7. Регулярно (не реже 3-4 раз в сутки по 20-30 мин) проветривать комнату, при этом не забывать, теплее укрыть больного. Систематическое проветривание помещения уменьшает концентрацию патогенных вирусов в воздушной среде на 80-90%. Можно распылять 1% спиртовые растворы ароматических масел, дезинфицирующих воздух и окружающие предметы: эвкалиптовое, апельсиновое, пихтовое, можжевельное, «без фанатизма», во избежание
8. Поддерживать требуемый уровень влажности воздуха (норма 40-60%). Для этого, разместить возле батарей центрального отопления, открытые емкости с водой. Сухой воздух подсушивает воспалённую слизистую верхних дыхательных путей, ухудшая её заживление и функции.
9. Надевать четырехслойную маску, закрывающую рот и нос, при общении с больным. Защитную маску нужно ежедневно кипятить, стирать и проглаживать горячим утюгом. Уберечься от заражения при общении с больным поможет регулярное промывание носовых ходов мыльной водой, полоскание горла и полости рта бледнорозовым раствором марганцовки или содо-йодно-солевым раствором (на 1л. теплой кипяченой воды, 1 ст.л. пищевой соды, 1 ст.л. поваренной соли, 30-40 капель 5% раствора йода).
10. Тщательно мыть с мылом лицо и руки после каждого посещения больного.

Памятка подготовлена ОГБУЗ «Усть-Илимская городская детская поликлиника»

Грипп. Простые ответы на непростые вопросы

1. **Имеет ли смысл прививаться от гриппа?**
Вакцинация против гриппа – одна из самых непопулярных среди населения. Такому отношению способствует несколько причин:
 - недооценка опасности этого заболевания. На самом деле, грипп имеет молниеносный и глобальный характер распространения, передаётся воздушно-капельным и контактно-бытовым путём, имеет быстро изменяющийся генотип (для преодоления барьеров иммунной системы), протекает намного тяжелее остальных вирусных респираторных инфекций и имеет наибольшее число осложнений;
 - непонимание того, что вакцинация от гриппа защищает не от всех простудных заболеваний, а именно от гриппа;
2. **Почему именно от гриппа проводится массовая вакцинация?**

Вирус гриппа самый опасный из всех инфекционных агентов с клинической точки зрения. Поражает практически все органы и системы.

Опасен, как для групп риска: детей, стариков, людей больных хроническими заболеваниями, ожирением, так и для здоровых лиц с хорошим иммунитетом.

3. Можно ли после вакцинации против гриппа заболеть гриппом?

Вакцинация против гриппа снижает риск заболеть им на 40-90% у различных групп населения. У детей показатели эффективности вакцинации от гриппа наиболее высокие, у пожилых лиц ниже. Люди, привитые сезонной вакциной, болеют гриппом намного легче.

4. Вакцина против гриппа защищает от одного типа вируса, а эпидемия может быть вызвана другим. Будет ли привитой человек защищён в такой ситуации?

Практически все современные вакцины от гриппа содержат антигенный материал (частицы) трёх типов вируса гриппа: H1N1, H3N2 и В и изготавливаются по прогнозу распространения вирусов - ВОЗ. Привитой человек может быть не защищён, если появится вирус которого «не ждали», например, распространится вирус нового типа от животных;

5. Можно ли применять вакцину против гриппа у беременных?

Не только можно, но и нужно, но только в определённые сроки беременности. Так как беременные женщины относятся к группе риска по развитию тяжёлых форм заболевания при заболевании гриппом;

6. Через какое время вакцина от гриппа начинает защищать?

В среднем, через 10 – 15 дней;

7. Можно ли от вакцины против гриппа заразиться гриппом?

Это совершенно исключено в том случае, если вакцина не содержит живых вирусов, а только их фрагменты. Вакцины Гриппол плюс, Совигрипп, Ультрикс не содержат живых и ослабленных вирусов, а только их частицы.

Информация подготовлена

ОГБУЗ «Усть-Илимская городская детская поликлиника» на основании руководства для врачей

«Вакцинация для всех: простые ответы на непростые вопросы»

Издательство Москва «ПедиатрЪ» - 2016г.

Авторы:

Ильина С.В.,

доктор медицинских наук, заведующая кафедрой детских инфекционных болезней Иркутского государственного
медицинского университета

Намазова-Баранова Л.С.,

доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой аллергологии и клинической иммунологии
педиатрического факультета Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М.

Сеченова

Баранов А.А.,

академик РАН, председатель Исполкома Союза педиатров России, директор ФГАУ «Научный центр здоровья
детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации