ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

группа инфекционных заболеваний с преимущественным поражением легких и верхних дыхательных путей. Получили такое название потому, что микроорганизмы попадают в организм при дыхании, кашле, чихании, разговоре (воздушно-капельный механизм передачи).

ОРВИ:
Грипп
Парагрипп
Риновирусная инфекция
Аденовирусная инфекция

Вместе с тем, для некоторых инфекций, как грипп, риновирусной и аденовирусной, возможен контактный механизм передачи - через предметы обихода.

Алгоритм действия

Если Вы почувствовали признаки болезни у себя или заметили признаки болезни у окружающих:

1. Срочно обратитесь к врачу;
2. Используйте одноразовые маски для себя и заболевших. Одноразовые маски - средства индивидуальной защиты органов дыхания, не пренебрегайте ими в общественных местах;
3. Изолируйте заболевших от здоровых людей (переместите в отдельное помещение) и ограничьте контакты до минимума.

Профилактика

- Тщательно мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими средствами, использовать одноразовые полотенца;
- Реже прикасаться к глазам и носу;
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- Принимать большое количество жидкости.

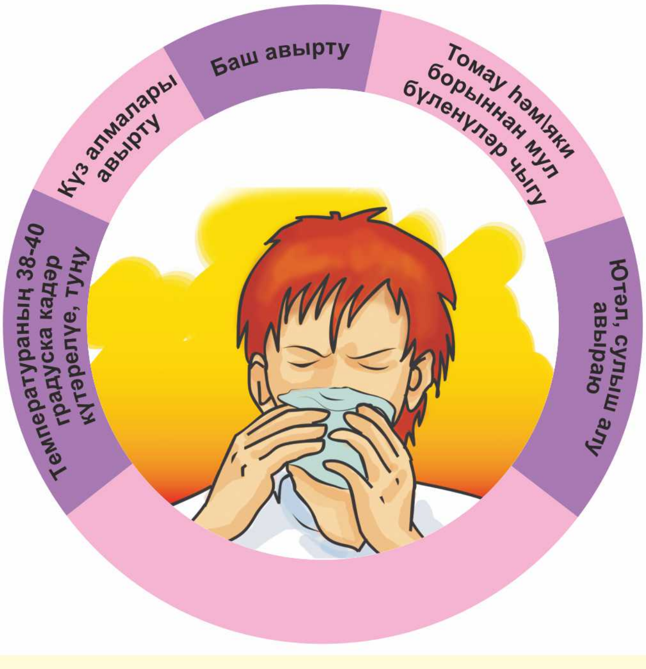
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»

ГРИПП ҺӘМ КӨЧЛЕ ВИРУС ИНФЕКЦИЯ АВЫРУЛАРЫ (ОРВИ) ПРОФИЛАКТИКАСЫ

Күпчелек очракта үпкә һәм өске тын юлларына зыян китерә торган инфекцион авырулар төркеме. Микроорганизмнар организмга сулау, ютәлләү, төчкерү, сөйләшү (һавадан күчү механизмы) вакытында күчкәнгә шундый исемгә ия.

Көчле вирус инфекция авырулары (ОРВИ):
Грипп
Парагрипп
Риновирус инфекциясе
Аденовирус инфекциясе

Шуның белән бергә грипп, риновирус һәм аденовирус инфекциясе кебек инфекцияләр өчен контактлы күчү механизмы мөмкин – көнкүреш кирәк-яраклары аша.



Гамәлләр алгоритмы:

Әгәр сез чирнең билгеләрен үзегездә сизсәгез яки якындагыларда күрсәгез:

1. Кичекмәстән табибка мөрәҗәгать итегез.
2. Үзегез һәм якындагыларыгыз бер тапкыр кулланыла торган маска киегез. Бер тапкыр кулланыла торган маска – тын юлларын саклаучы чара, аны җәмәгать урыннарында киюгә игътибар итми калмагыз;
3. Чирләгәннәрне сәламәт кешеләрдән изоляцияләгез (аерым бүлмәгә урнаштырыгыз) һәм бәйләнешләрне киметегез.

Профилактика

-Кулны яхшылап сабын белән юыгыз һәм дезинфекция чаралары белән сөртегез, бер тапкыр кулланыла торган сөлге белән кулланыгыз;
-Күзләр һәм борыныгызга сирәгрәк тиегез;
-Төчкерүче һәм ютәлләүче кешеләр белән бәйләнешкә кермәгез
-Сәламәт яшәү рәвешен алып барыгыз: яхшы йокы, файдалы азык, физик активлык;
-Күп су эчегез.

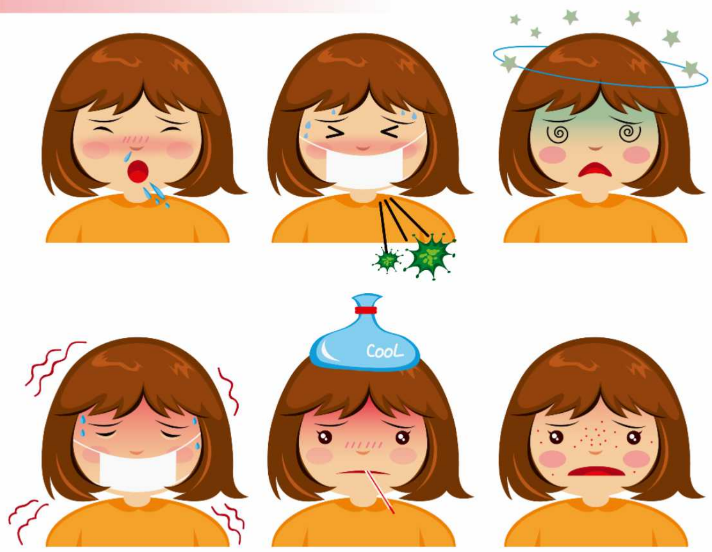
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»

Профилактика гриппа

Профилактика:

- часто и тщательно мойте с мылом руки, лицо, носовые ходы;
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми, носите маску;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, сбалансированное питание , физическая активность;
- пейте больше жидкости: соки, минеральная вода, травяные отвары, морсы;
- ешьте овощи и фрукты, богатые витамином С: клюква, лимон, цитрусовые, киви и т.д.;

  дезинфицируйте поверхности (дверных ручек, столов, телефонов, айпадов, гаджетов и т.д.), чаще проветривайте помещения.



Что надо делать:

- при первых симптомах оставайтесь дома и не выходите на работу, школу или другие общественные места;
- немедленно обратитесь к врачу и следуйте его указаниям;
- прилягте и пейте больше жидкости;
- не занимайтесь самолечением;
- тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания, пользуйтесь одноразовыми салфетками;
- выделите одноразовую посуду на время болезни.

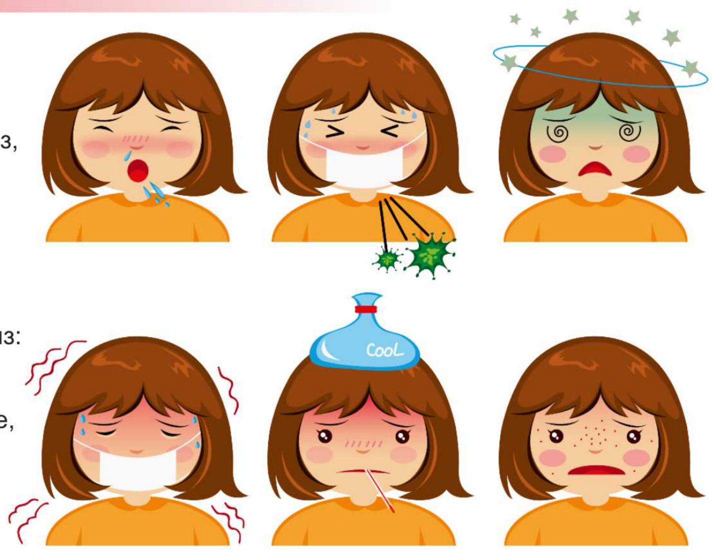
Симптомы:

- повышение температуры тела до 39-40^{0}С
- головные боли
- кашель, затруднение дыхания
- озноб
- мышечные боли, боли в суставах
- рвота
- диарея

Грипп профилактикасы

Профилактика:

- кулларны, битне, борын юлларын еш һәм сабынлап юыгыз;
- төчкерүче һәм ютәлләүче кешеләр белән бәйләнешкә кермәгез, маска киегез;
- сәламәт яшәү рәвешен алып барыгыз: яхшы йокы, файдалы азык, физик активлык;
- күп эчегез: соклар, минераль су, үлән төнәтмәләре, морс С витаминына бай булган җиләк-җимеш һәм яшелчәләр ашагыз: мүк җиләге, лимон, цитруслар, киви һ.б.
- өслекләрне дезинфекцияләгез (ишек тоткычларын, өстәлләрне, телефонны, айпадны, гаджетларны һ.б.) бүлмәләрне ешрак җилләтегез.



Нәрсә эшләргә кирәк:

- чирнең беренче билгеләрендә үк өйдә калыгыз, эшкә, мәктәпкә яки башка җәмәгать урыннарына чыкмагыз;
- кичекмәстән табибка мөрәҗәгать итегез һәм аның күрсәтмәләрен үтәгез;
- ятып торыгыз һәм күп су эчемлекләре эчегез;
- үзеңне-үзең дәвалау белән шөгыльләнмәгез;
- кулларыгызны еш һәм сабынлап юыгыз, бигрәк тә ютәл һәм төчкергәннән соң, бер тапкыр кулланыла торган салфеткалар кулланыгыз;
- чирләгән чорга аерым савыт белән кулланыгыз.

Тышкы билгеләр:

- температураның 38-40 градуска кадәр күтәрелүе
- баш авырту
- ютәл, сулыш алу авыраю
- туңу
- мускул һәм буыннар сызлау
- косу
- эч китү

ОСТОРОЖНО!

ГРИПП!

Грипп - острая тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола или возраста, отличается выраженным токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Вирус гриппа передается при чихании, кашле, разговоре, через предметы обихода (носовой платок, полотенце и др.)

Симптомы:

1. Высокая температура;
2. Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).
3. Болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).

ПРОФИЛАКТИКА:

Мировой и отечественный опыт борьбы с гриппом показывает, что именно вакцинопрофилактика является наиболее доступным средством индивидуальной и массовой защиты от этого тяжелого заболевания.

Вакцинация 70-80% членов любого коллектива сводит заболеваемость гриппом в этом коллективе к единичным случаям или исключает ее.

В период подъёма заболеваемости гриппом, необходимо выполнять следующие правила:

- тщательно мойте руки с мылом или протирайте дезинфицирующими средствами, пользуйтесь одноразовыми полотенцами;
- реже прикасайтесь к глазам и носу;
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- принимайте большое количество жидкости;
- откажитесь от посещения массовых мероприятий, театров, клубов и пр.;
- побольше гуляйте на свежем воздухе;
- используйте для защиты органов дыхания одноразовые маски.

САК БУЛЫГЫЗ!

ГРИПП!

ГРИПП – көчле вирус инфекция авыруы, кешеләргә җенескә яки яшькә карамастан зарар китерә. Ачык токсикоз, ринит, борынга томау төшү һәм бронхларга зыян китерүче ютәл белән аерылып тора.

ГРИПП вирусы төчкерү, ютәл, сөйләшү һәм көндәлек кирәк-ярак әйберләр (кулъяулык, сөлге һ.б.) аша күчә.

Тышкы билгеләре:

1. Югары температура.
2. Интоксикация (бик күп тирләү, хәлсезлек, мускул һәм буыннар сызлавы, баш авырту).
3. Әрнүле ютәл, күкрәк арты сызлау, томау, гиперемия, борын куышлыгы һәм йоткылык куышлыгының лайлалы тышчасы корылыгы.

ПРОФИЛАКТИКА:

Дөньядагы һәм илебездәге тәҗрибә күрсәткәнчә, нәкъ менә вакцинопрофилактика бу авыр чирдән индивидуаль һәм массакүләм саклану чарасы булап һәркем файдалана алырлык чара булып санала.

Теләсә нинди коллективның 70-80%на вакцинация ясау грипп белән чирләүне аерым очракка калдыра яки чирләү мөмкинлеген юк итә.

Грипп белән чирләү усеш алган чорда түбәндәге кагыйдәләрне үтәргә кирәк:

- кулны яхшылап сабын белән юыгыз һәм дезинфекция чаралары белән сөртегез, бер тапкыр кулланыла торган сөлге белән кулланыгыз;
- күзләр һәм борыныгызга сирәгрәк тиегез;
- төчкерүче һәм ютәлләүче кешеләр белән бәйләнешкә кермәгез; сәламәт яшәү рәвешен алып барыгыз: яхшы йокы, файдалы азык, физик активлык.
- күп су эчегез;
- массакүләм чараларга, театр, клуб һәм башкаларга барудан баш тартыгыз;
- күбрәк саф һавада йөрегез;
- сулыш органнарын саклау өчен бер тапкыр кулланыла торган маскалар киегез.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ГРИППЕ И ОРВИ

Признаки болезни		ОРЗ	ГРИПП
	Начало болезни	Постепенно	Обычно резкое, некоторые даже могут назвать час, когда почувствовали, что заболевают
	Температура	Повышается постепенно и незначительно, редко бывает выше 38,5С	Буквально за несколько часов может подскочить до 39–40 С и даже выше. Высокая температура держится 3–4 дня
	Симптомы интоксикации	Общее состояние обычно не страдает	Резко нарастают озноб, обильное потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружения, ломота в мышцах и суставах
	Насморк	Есть и весьма обильный. Часто преобладает над другими симптомами	Обычно не бывает. Часто лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
	Боль в горле, покраснение	Почти всегда сопровождает простуду, потому как идет активное воспаление слизистых оболочек носоглотки	В первые дни болезни не всегда. Обычно бывают заложены задняя стенка глотки и мягкое нёбо
	Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Часто отрывистый, сухой, который проявляется с самого начала заболевания, боли в груди отсутствуют	На 2–е сутки болезни возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи
	Чихание	Очень часто	Бывает редко
	Покраснение глаз	Редко, при сопутствующей бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
	Астенический синдром (слабость)	Во время болезни слабость есть, но после выздоровления незначительна и быстро проходит	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2–3 недель после окончания болезни

ГРИПП ҺӘМ КӨЧЛЕ ВИРУС ИНФЕКЦИЯ АВЫРУЛАРЫ (ОРВИ) ТУРЫНДА НӘРСӘ БЕЛЕРГӘ КИРӘК

Авыру билгеләре		Көчле вирус инфекция авырулары (ОРВИ)	ГРИПП
	Чирнең башлануы	Акрынлап	Гадәттә кинәт башлана, кайберәүләр хәтта кайсы вакытта авырый башлаганнарын төгәл әйтә алалар
	Температура	Акрынлап һәм аз гына күтәрелә, бик сирәк кенә 38,5 С тан югарырак була	Берничә сәгать эчендә генә дә 39-40 градуска хәтле күтәрелә һәм аннан да югарырак була ала. Югары температура 3-4 көн саклана
	Интоксикация	Авыруның хәленә гадәттә зыян килми	Дерелдәү, бик күп тирләү, баш авырту, яктыдан курку, баш әйләнү, мускул һәм буыннарның сызлавы кинәт көчәя
	Томау	Бик мул була. Еш кына башка билгеләрдән күпчелекне алып тора	Гадәттә булмый. Еш кына чирнең икенче тәүлегендә генә томау барлыкка килә.
	Тамак авырту, кызару	Һәрвакыт диярлек салкын тигәндә була, чөнки бу чорда тамак өсте лайлалы тышчасының актив ялкынсынуы бара	Чирнең беренче тәүлегендә һәрвакытта да булмый. Гадәттә йоткылыкның арткы тышчасына һәм аңкау пәрдәсенә томау төшә
	Ютәл, күкрәктә уңайсызлык сизү	Еш кына өзек-өзек, коры була, чирнең башыннан ук барлыкка килә. Күкрәктә авырту булмый.	Чирнең икенче тәүлегендә интектергеч ютәл, һава үтү көпшәсе юлы буенча күкрәк сөяге артында сызлау башлана
	Төчкерү	Бик еш	Сирәк була
	Күз алмалары кызару	Сирәк, бактериаль инфекция белән бергә барганда була	Еш була торган тышкы билге
	Организмның хәлсезлеге	Чирләгәндә хәлсезлек була, ләкин терелгәннән соң әзәя һәм тиз бетә	Аручанлык, хәлсезлек, баш авыртуы, ярсып китүчәнлек һәм йокысызлык чир беткәннән соң 2-3 атна дәвам итәргә мөмкин