



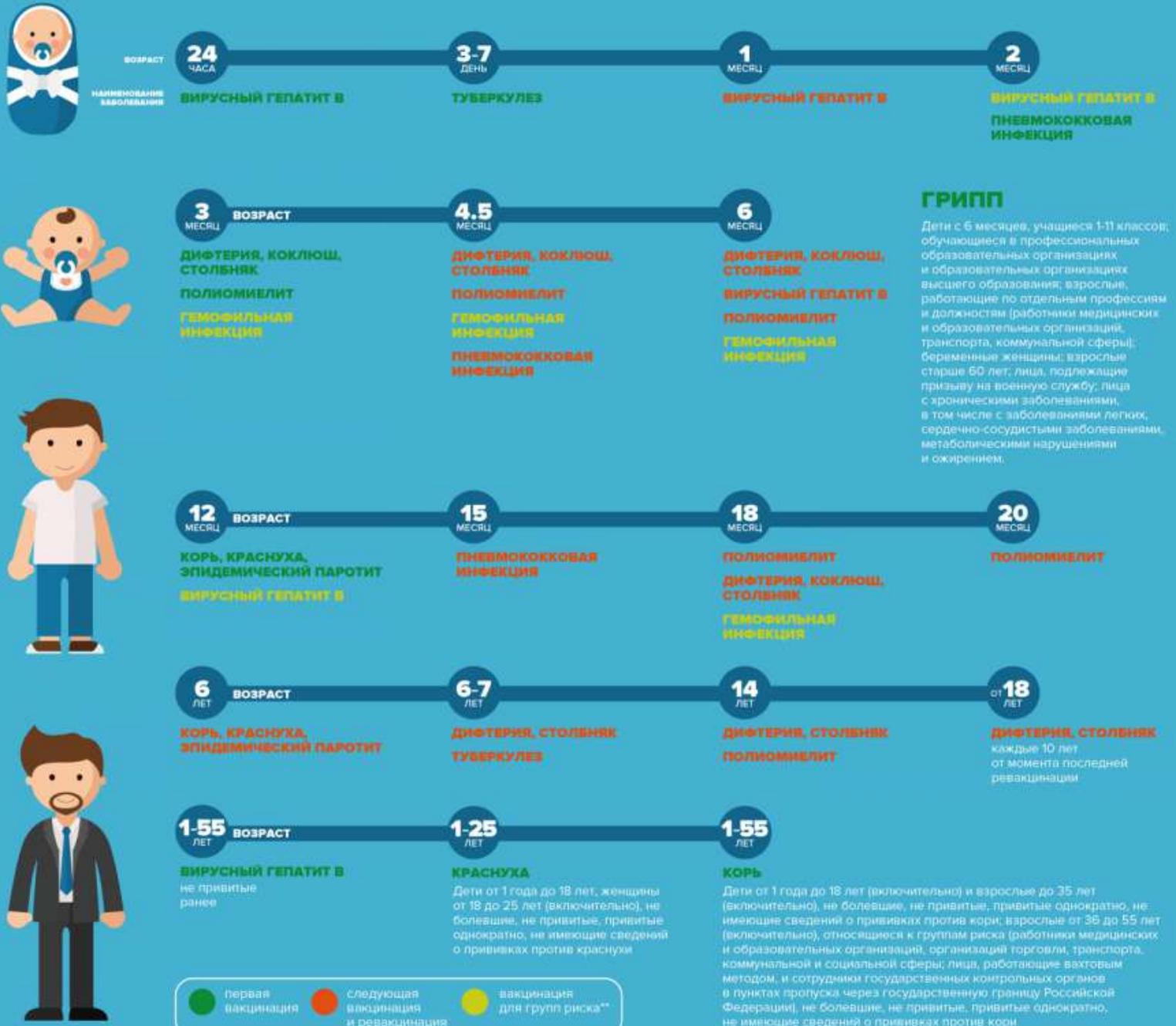
ВАЖНО! ПРИВИВКИ



Национальный календарь профилактических прививок* Российской Федерации по числу инфекций соответствует лучшим мировым практикам.

Сегодня он включает вакцинацию против 12 инфекционных заболеваний: корь • краснуха • полиомиелит • эпидемический паротит • туберкулез • столбняк • дифтерия • гепатит В • коклюш • гемофильная инфекция • пневмококковая инфекция • грипп.

БЕСПЛАТНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ



ГРИПП

Дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

* Приказ Минздрава России от 21.03.2014 № 025н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»
 ** Информацию о принадлежности к группе риска вы можете получить у своего лечащего врача, педиатра или терапевта.

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА

Грипп и острые респираторные вирусные заболевания (ОРВИ), на которые в структуре инфекционной заболеваемости приходится 95%, остаются одной из самых актуальных проблем здравоохранения, нанося огромный ущерб здоровью населения.

В Российской Федерации, как и во всех развитых странах мира, основным средством профилактики являются противогриппозные вакцины. Установлено, что они снижают уровень заболеваемости гриппом в 1,4-1,7 раза, а среди заболевших смягчают клиническую картину, снижают длительность течения инфекции и предупреждают развитие тяжелых осложнений и летальных исходов.

Выпускаемые отечественными предприятиями вакцины соответствуют стандартам ВОЗ по противовирусной структуре. Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации пересмотрена тактика вакцинации против гриппа, которая делает акцент на проведение прививок, прежде всего группам населения высокого риска последствий заболевания, а также лицам высокого риска заражения.

С учетом анализа мирового и отечественного опыта применения противогриппозных вакцин, тактика иммунопрофилактики гриппа подвергнута корректировке и, наряду с защитой всех групп населения, особое внимание следует уделять профилактике гриппа среди особо нуждающихся категорий.

К таким категориям, в первую очередь, относятся лица:

- из группы населения «высокого риска» неблагоприятных последствий заболевания гриппом (люди преклонного возраста; люди, страдающие хроническими соматическими заболеваниями; часто болеющие ОРЗ; дети дошкольного возраста).
- из группы населения «высокого риска» заражения гриппом (медицинский персонал, работники сферы бытового обслуживания, транспорта, учебных заведений, школьники и пр.).

Прививку против гриппа по желанию может получить любой гражданин страны при отсутствии у него медицинских противопоказаний, указанных в инструкции на препарат.

Прививки против гриппа проводят ежегодно осенью (октябрь-ноябрь) в предэпидемический по гриппу период.

Гриппозная вакцина «ГРИПОЛ ПЛЮС»

формирует в организме специфический иммунитет против гриппа и повышает сопротивляемость организма к другим инфекциям за счет присутствия в препарате иммуностимулятора полиоксидония, обладающего широким спектром иммунофармакологического действия.

Вакцинация – наиболее удобный и экономичный способ профилактики против гриппа.

ГКУЗ «ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
Волгоград, ул. Политрука Тимофеева, 5. Тел./факс: (8442) 36-26-60. E-mail: vocmp@mail.ru

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

Как не заболеть гриппом

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – **вакцинопрофилактика**;
- ❖ Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.



Профилактика гриппа А (H1N1).

Информация для населения.



Симптомы заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа А (H1N1) у людей, сходны с симптомами сезонного гриппа и включают: высокую температуру, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всём теле, головную боль, озноб и слабость. У значительного числа людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечается диарея и рвота. **К группе повышенного риска относятся: лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями и лица со сниженным иммунитетом.**

Инкубационный период длится от 1 до 7 дней. **Необходимо помнить, что за медицинской помощью надо обращаться в первый же день заболевания. Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение в первые часы развития болезни, которое позволит избежать осложнений.** В случае заболевания оставайтесь дома, вызвав участкового врача или «скорую помощь».

Старайтесь избегать любых контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, особенно с лицами, имеющими повышенный риск серьёзных осложнений от гриппа

Для лечения гриппа применяются противовирусные препараты. **Эти препараты должны назначаться только врачом!** Для снижения высокой температуры рекомендуются жаропонижающие средства.

Не применяйте препараты, содержащие аспирин, т.к. он противопоказан при вирусных заболеваниях.

Вызывать врача нужно сразу при появлении следующих тревожных симптомов:



У ДЕТЕЙ: учащённое или затруднённое дыхание; кожа серого цвета или с синеватым оттенком; отказ от достаточного количества питья; сильная или непрекращающаяся рвота; нежелание просыпаться или отсутствие активности; возбуждённое состояние, при котором ребёнок сопротивляется, когда его берут на руки; некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.



У ВЗРОСЛЫХ: затруднённое дыхание или одышка; боль или сдавливание в груди или брюшном отделе; внезапное головокружение; спутанность сознания; сильная или непрекращающаяся рвота; некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

Как защитить себя от инфекции?



- Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле;
- Чаше мойте руки с мылом;
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту, т.к. инфекция распространяется именно таким путём;
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.

Если Вы заболели гриппом, оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, не отправляйтесь в поездку, не ходите в магазин, не посещайте общественные места. Если вам надо выйти из дома, надевайте маску для лица.

По материалам сайта «Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека».

Профилактика гриппа



Лучшим способом профилактики гриппа и ОРВИ является вакцинация – это удобно и экономично. Однако существуют и другие способы.

Сезонная профилактика проводится лицам с подозрением на иммунодефицитное состояние в период сезонных подъемов ОРЗ. Для этих целей используются: витамины, адаптогены растительного происхождения.



Сезонная профилактика в период эпидемии гриппа или локальных вспышек других ОРЗ дополняется экстренной (по эпидемическим показаниям) профилактикой, которая осуществляется противовирусными препаратами.

В организационном отношении этот вид профилактики следует разделить на **внутриочаговую** и **внеочаговую**.

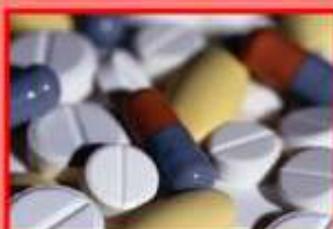
Внутриочаговая профилактика гриппа проводится среди людей, находящихся в непосредственном контакте с больными в семьях, квартирах, комнатах общежитий, больничных палатах, т.е. в эпидемических очагах.

Продолжительность очаговой профилактики может колебаться от 2-ух дней при немедленном прекращении контакта с источником инфекции до 5-7 дней, если больной не изолирован и контакт с ним в очаге не прекращен.



Внеочаговой экстренной защите от гриппа подлежат определенные, заранее намеченные группы населения или отдельные лица, в основном, не привитые против гриппа, а из них в первую очередь лица с высоким риском неблагоприятных исходов заболевания. Это хронические больные – дети и взрослые, пожилые, часто и длительно болеющие люди, у которых чаще развиваются осложнения и возможны летальные (смертельные) исходы. Плановая профилактика рекомендуется для лиц с повышенным риском заражения вирусами гриппа (медработники, работники пассажирского транспорта, торговли, общественного питания, коммунального хозяйства). В экстренной защите нуждаются коллективы интернатного типа с тесным размещением контингента, учебных и производственные коллективы с высокой плотностью рабочих мест, если этот контингент оказался непривитым.

В массовой практике для борьбы с гриппом используются противовирусные химиопрепараты.



Прием лекарственных препаратов возможен только после консультации с врачом.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Инкубационный период – от нескольких часов до 2 суток.

БОЛЕЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ ВНЕЗАПНО.

Основные симптомы проявления заболевания:

- Озноб; ■ Головная боль;
- Повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и «разбитость»;
- Сухой кашель.



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволят уменьшить риск осложнений.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу, если Вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

- Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ (ОРВИ)



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) — группа болезней, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся поражением различных отделов верхних дыхательных путей.

СИМПТОМЫ: высокая температура тела, озноб, лихорадка, сильная головная боль, мышечные и суставные боли, ломота во всем теле, заложенность носа, боль в горле, сильный кашель.

Очень важно отличать грипп от других вирусных инфекций. Почему?

ПРИ ГРИППЕ:

- высокий показатель смертности – по статистике медицинских организаций, от гриппа и его вариаций ежегодно умирают до 500 тыс. человек по всему миру. В годы пандемий – более 1 млн;
- осложнения заболевания – грипп способен подавлять иммунитет и разрушать тканевые барьеры организма. **Из наиболее опасных осложнений: несколько видов пневмонии, абсцесс легкого, менингит, поражение печени, миокардит, неврит и аллергический шок.**



**ВАЖНО
ПОМНИТЬ!**



Отличить грипп от других вирусных инфекций (ОРВИ) практически невозможно, т.к. их клиническая симптоматика имеет множество сходных черт. Точный диагноз может поставить только врач!

Незамедлительно следует вызвать врача, если:

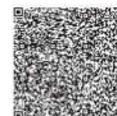
- Температура тела выше 40 °С
- Лихорадка длится более 3 дней
- Если появилась одышка и сильные боли в груди при дыхании
- Дезориентация, потеря или нарушение сознания
- Судороги, развившиеся впервые, или судороги на фоне температуры
- Повторная рвота и диарея
- Лицам старше 60 лет



ПОМНИТЕ! САМОЛЕЧЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ, ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ ПО ПОВОДУ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЮБЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!

ПРОФИЛАКТИКА

1. Проводить регулярно влажную уборку, проветривание помещений.
2. Часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если отсутствуют условия для мытья рук, можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством на основе спирта или дезинфицирующего раствора.
До 80 % опасных бактерий и вирусов передаются через грязные руки.
3. Прикрывать рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, использованную салфетку выбрасывать.
4. Принимать аскорбиновую кислоту, поливитамины, продукты с повышенным содержанием витамина С – цитрусовые, клюкву, квашеную капусту, пить морсы, компоты, фруктовые соки и др.
5. Повышать и укреплять свой иммунитет.
6. Больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься спортом.
7. Избегать тесного контакта с заболевшими людьми, реже посещать места массового скопления людей, если это невозможно, носить маску.
8. В случае появления признаков заболевания, особенно детям, беременным, лицам пожилого возраста следует обратиться за медицинской помощью в лечебное учреждение, лекарственные препараты принимать по назначениям врача.



ГРИПП - ОСТРАЯ ВИРУСНАЯ БОЛЕЗНЬ С ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ МЕХАНИЗМОМ

ПЕРЕДАЧИ. ВОЗМОЖНО ТАКЖЕ ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПРЕДМЕТЫ ДОМАШНЕГО ОБИХОДА, НА КОТОРЫЕ ВИРУС ПОПАДАЕТ ОТ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ КАШЛЯ ИЛИ ЧИХАНИЯ.



СИМПТОМЫ

- озноб
- головная боль
- повышение температуры тела до 38-40° С
- боль и ломота в мышцах и суставах
- слабость и разбитость
- сухой кашель и слезотечение
- выделения из носа

ПРОФИЛАКТИКА



не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)



при контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой маской



соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки



придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание



чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений



при чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок



рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

Вакцинация. Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. Не занимайтесь самолечением!



Мудрая природа предусмотрела немало механизмов защиты нашего организма от контакта с вирусами и бактериями, и чихание - один из них.

Подавлять в себе желание чихнуть не рекомендуется. В процессе одного чихания из организма вылетают десятки тысяч микроскопических капель, содержащих микробы или инородные вещества, от которых необходимо избавиться.

Неправильное чиханье может привести к целому ряду осложнений:

- сдерживание чихание, зажимая нос, может привести к разрыву барабанной перепонки, а тогда отит, гайморит и им подобные заболевания будут вам обеспечены;
- сдерживание чихания может вызвать кровотечение из носа, разрывы кровяных сосудов.

При чихании следует соблюдать определённые правила, чтобы не навредить себе и уберечь окружающих от заражения



«Чтобы "чихать" на вирус - научись чихать правильно!»



Неправильно чихать, прикрываясь рукой



Правильно чихать, прикрываясь одноразовым платком, локтем, плечом

Важно!

- Часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться ими к губам, носу и глазам;
- Избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей или держаться от них на расстоянии.

ТАК ЧТО ЧИХАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!