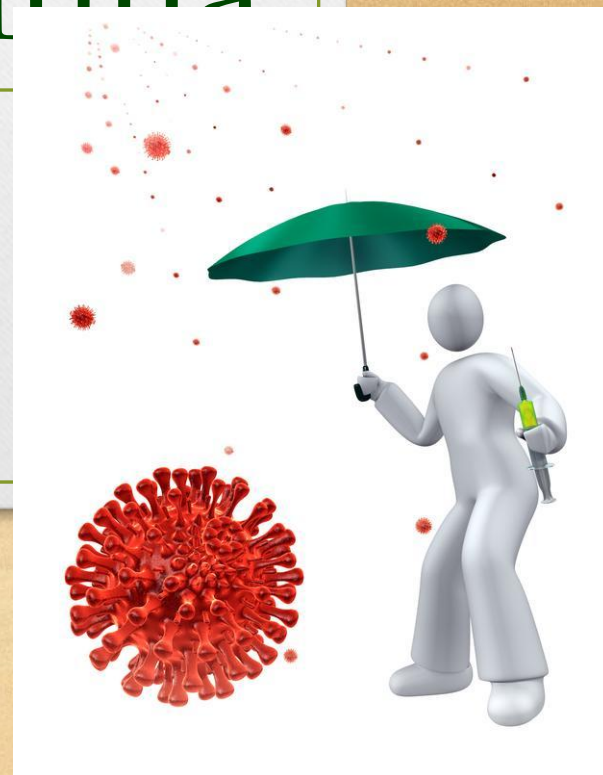


ГБУЗ МО «Луховицкая ЦРБ»

Профилактика ОРВИ и гриппа



Пандемии гриппа 20-го века



1918: “Испанка”
A(H1N1)

20-40 миллионов
смертей



1957: “Азиатский грипп”
A(H2N2)

1-4 миллиона
смертей



1968: “Гонконгский
грипп”
A(H3N2)

1-4 миллиона
смертей

Первые упоминания о гриппе, как о гриппоподобной инфекции

- В **412** году до н.э. Гиппократ описал случаи заболеваний в Афинской Армии, которые отличались высокой степенью заразности и проявлялись лихорадкой, болями в мышцах и костях, общими катаральными явлениями.
- В **1403** году **Этьен Паскье** детально описал клинику эпидемии гриппоподобного состояния, которая свирепствовала в Европе.
- В **1580** году официально зарегистрирована **Первая пандемия гриппа**, которая унесла с собой много человеческих жизней.

Пандемии гриппа за последние сто лет

	год	Подтип вируса	Историческое название пандемии (эпидемии)
Пандемия	1918-1920	A(H1N1)	Испанка
Пандемия	1957-1958	A(H2N2)	Азиатский грипп
Пандемия	1968-1969	A(H3N2)	Гонконгский грипп
Глобальная эпидемия	1977-1978	A(H1N1)	Русский грипп
Глобальная эпидемия	2004	A(H5N1)	Птичий грипп
Пандемия	2009	A(H1N1swi/2009)	Свиной грипп

**В 2003 году был сделан прогноз о вероятности
возникновения новой пандемии гриппа А
в 2008-2010 гг. и 2017-2020 гг.**

**Спустя 6 лет, прогноз о возникновении
новой пандемии гриппа А в 2009 году сбылся**

**«Эволюция инфекционных болезней в России в XX веке»
В.И. Покровский, Г.Г. Онищенко, Б.Л. Черкасский
(2003 год, руководство для эпидемиологов, ...)**

ОРВИ и Грипп – социальная проблема

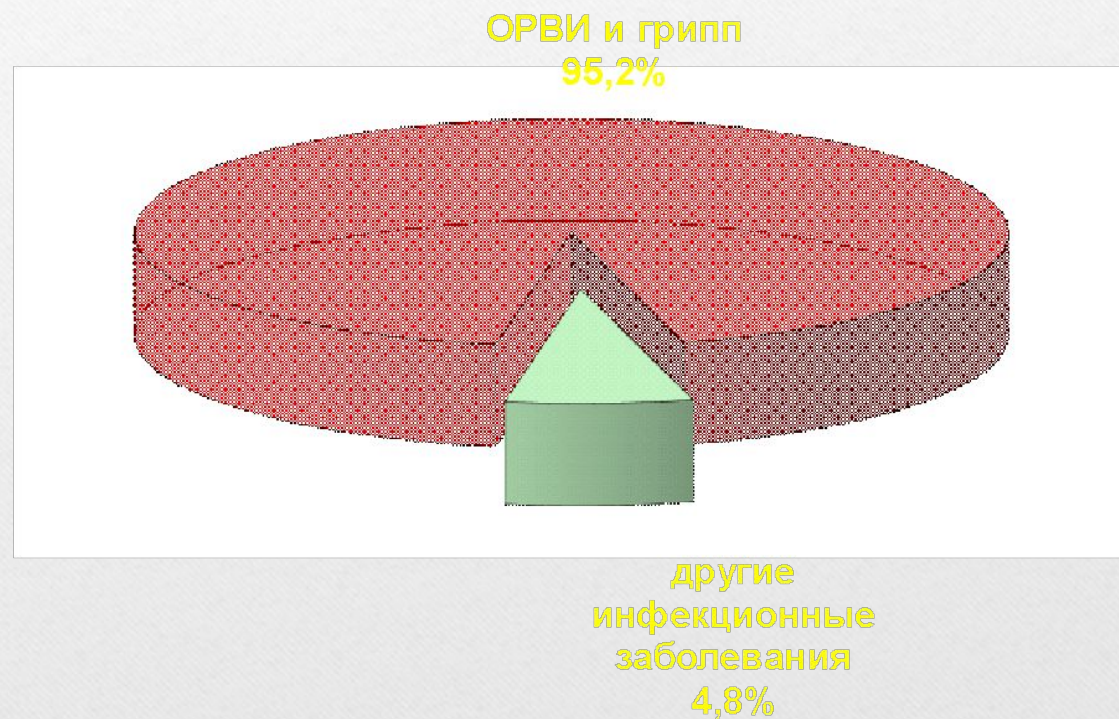
Ежегодно:

- каждый взрослый человек «болеет» Острыми респираторными заболеваниями (**ОРЗ**) 2-4 раза;
- школьник – 4-5 раз;
- дошкольник – 6 раз;
- ребенок в возрасте до 1 года – от 2 до 12 раз

Во время эпидемий поражается 10-20% всего населения

На взрослое население приходится до 40% случаев ОРВИ и гриппа; около 50% – на детей до 14 лет

Заболеваемость ОРВИ и гриппом в структуре всех инфекционных заболеваний на территории городского округа Луховицы



Симптомы заболевания

- высокая температура;
- озноб и слабость;
- боль и ломота во
всем теле;
- кашель;
- головная боль;
- насморк или заложенность носа



ГРИПП или ПРОСТУДА?



	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно.
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом



- В воздухе помещений при температуре $+22^{\circ}\text{C}$ вирус гриппа может сохранять жизнеспособность на протяжении нескольких часов. Устойчивость вируса возрастает по мере снижения влажности воздуха. В высушенном виде он может выживать от 3 до 10 дней. На изделиях из тканей (полотенца, носовые платки) вирус может сохраняться до 11 суток. Повышение температуры снижает жизнеспособность вируса: при температуре $+56^{\circ}\text{C}$ вирус гриппа погибает через 30 минут, при температуре $+70^{\circ}\text{C}$ - через 5 секунд. Вирусы гриппа относятся к группе вирусов, чувствительных ко всем основным группам дезинфицирующих средств.



Пути передачи инфекции



- В восприимчивый организм человека возбудители ОРИ проникают при дыхании (с мелкодисперсным аэрозолем), либо заносятся через слизистые оболочки носоглотки, ротоглотки и конъюнктиву глаз загрязненными при контакте с инфицированными поверхностями руками.





ПРОФИЛАКТИКА

Основным
средством
профилактики
ГРИППА
является
ВАКЦИНАЦИЯ





ПРОФИЛАКТИКА

Здоровый образ жизни:

достаточный сон;

правильное питание;

закаливание;

физическая активность

отсутствие поведенческого фактора
риска



11 правил здорового (оптимального) питания

- 1) Необходимо потреблять разнообразную пищу, продукты как животного, так и растительного происхождения.
- 2) Обязательно употреблять несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.
- 3) Несколько раз необходимо потреблять разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде - не менее 400 г овощей (помимо картофеля) и фруктов.
- 4) Необходимо контролировать потребление жиров (не более 30% суточной калорийности) и заменять большую часть насыщенных жиров, содержащихся в продуктах животного происхождения, растительными маслами.
- 5) Хорошим источником белков и железа служат бобовые (фасоль, бобы, чечевица), мясо птицы, рыба.

11 правил здорового (оптимального) питания

- 6) Ежедневно необходимо потреблять молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт), в том числе с низким содержанием жира.
- 7) Следует чаще выбирать такие продукты, в которых мало сахара; ограничивайте частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.
- 8) Необходимо чаще выбирать пищу с низким содержанием соли.
- 9) Соблюдение рационального водного режима - важное условие сохранения здоровья.
- 10) Обязательно поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах (ИМТ от 18,5 до 24,9 кг/м²) за счет соответствия калорийности пищевого рациона энерготратам организма, а также постоянной физической активности, занятий физкультурой, выполнения ежедневных умеренных физических нагрузок.

11 правил здорового (оптимального) питания

- 11) Необходимо соблюдать правильный режим питания с равномерным распределением пищи в течение дня, с исключением приема пищи в позднее вечернее и ночное время. Для здоровых людей рекомендуется 4 - 5 разовое питание с 3 - 4 - часовыми промежутками: завтрак должен составлять 25 - 30% от дневного рациона, обед - 30 - 35%, ужин - 20 - 25%. В промежутке между основными приемами пищи можно устраивать перекусы (5 - 15%): употреблять фрукты, сухофрукты, низкожировые молочные продукты.

- Закаливание организма - система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно-рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования.

Закаливание



Зарядка



СПИСОК ПРИРОДНЫХ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, ПОВЫШАЮЩИХ УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА К ОРИ

- 1. Настойка аралии
- 2. Родиолы экстракт жидкий (золотой корень)
- 3. Промывание носа солевыми растворами
- 4. Ароматерапия





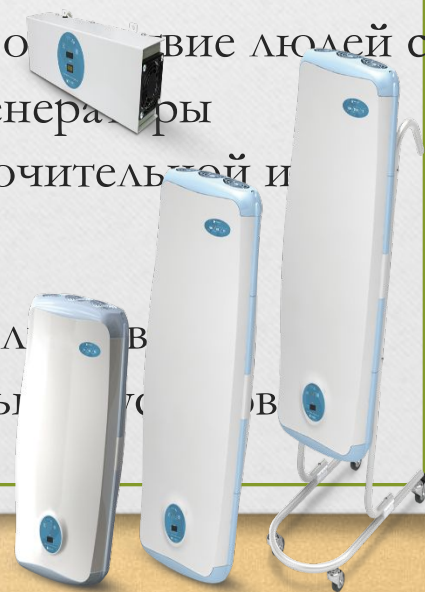
ПРОФИЛАКТИКА

- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
- одеваться
по погоде



ДЕЗИНФЕКЦИЯ

- Физические средства дезинфекции.
- Для обеззараживания воздуха применяют следующие технологии:
- - воздействие ультрафиолетовым излучением с помощью открытых и комбинированных бактерицидных облучателей (включая импульсные установки);
- - воздействие аэрозолями дезинфицирующих средств в помещениях с пребыванием людей с помощью специальной распыливающей аппаратуры (генераторы аэрозолей) при проведении дезинфекции по типу заключительной и проведении генеральных уборок;
- - применение бактериальных фильтров, в том числе фильтров, встроенных в систему вентиляции, так и в виде специальных установок.



- **Химические средства дезинфекции.**

1. Для проведения дезинфекционных мероприятий используются химические средства дезинфекции, зарегистрированные и разрешенные к применению в Российской Федерации в установленном порядке.
2. Для использования выбирают готовые к применению средства или рабочие растворы средств, относящиеся при поступлении в желудок и нанесении на кожу к 4 классу (малоопасных) или 3 классу (умеренно опасных).



ПРОФИЛИКТИКА

Прикрывайте рот и нос при чихании или кашле

Избегайте прикосновений ко своему рту и носу

Соблюдайте «дистанцию» при общении





ПРОФИЛАКТИКА

Тщательно и часто
мойте руки с мылом или
протирайте их
дезинфицирующими
средствами.





ПРОФИЛАКТИКА

Избегайте тесных контактов с людьми которые
могут быть больными.

Сократите время пребывания в местах
скопления людей





ПРОФИЛАКТИКА

Правильно
используйте
медицинскую маску



Я ЗАБОЛЕЛ. Что делать?

Свести к минимуму контакт с другими
ЛЮДЬМИ

Соблюдать постельный режим

Обратиться за медицинской
помощью

Соблюдать правила личной гигиены,
использовать медицинскую маску

Пить много
жидкости





ЕСЛИ В ДОМЕ БОЛЬНОЙ

Разместить больного в отдельной
комнате.

Выделить для больного отдельные
предметы туалета, посуды,
постельного белья.

Частое проветривание и влажная
уборка помещения

При уходе за больным
использовать маску, часто мыть
руки



Правила мытья рук



Обработка рук кожным АНТИСЕПТИКОМ









БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!