

Профилактика вирусных инфекций

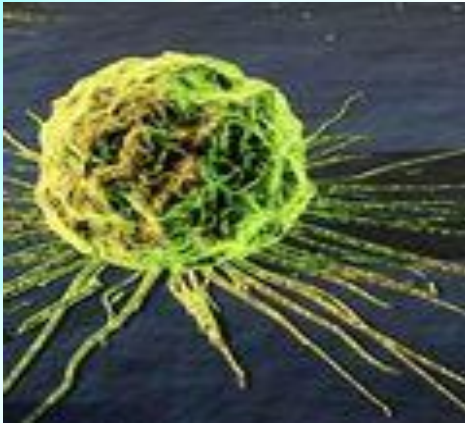


По данным ВОЗ каждый год по всему миру регистрируется около **500 миллионов – это только заболевшие гриппом.**

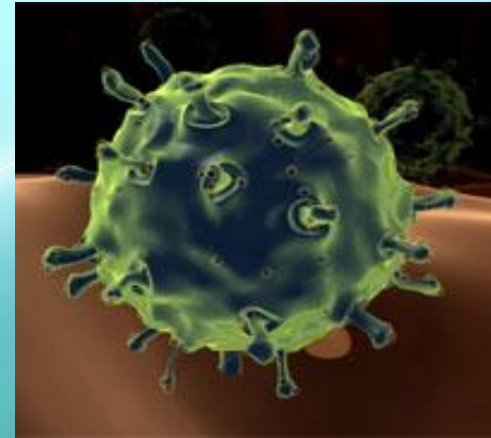
В России эта цифра составляет от 29,1 до 42,3 миллиона человек, но вообще существует мнение, что **в течение года гриппом успевает переболеть каждый шестой-седьмой россиянин.** Основное количество заболевших приходится на маленьких детей и взрослых людей старше 60 лет.

Поэтому в прогнозе **смертности населения России от гриппа** приходится учитывать общее состояние здоровья среднего россиянина. **В мире каждый год умирает до 600000 человек.**

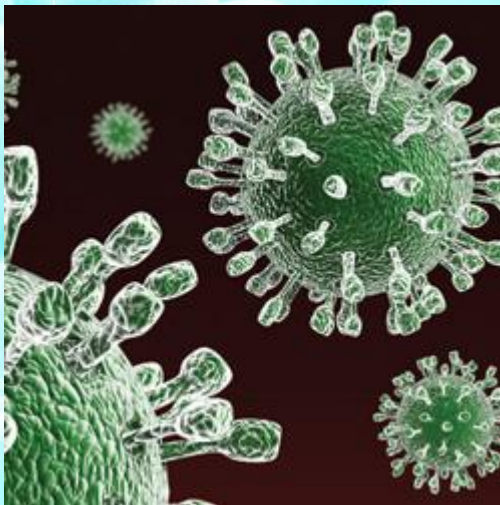
Разновидности вирусов



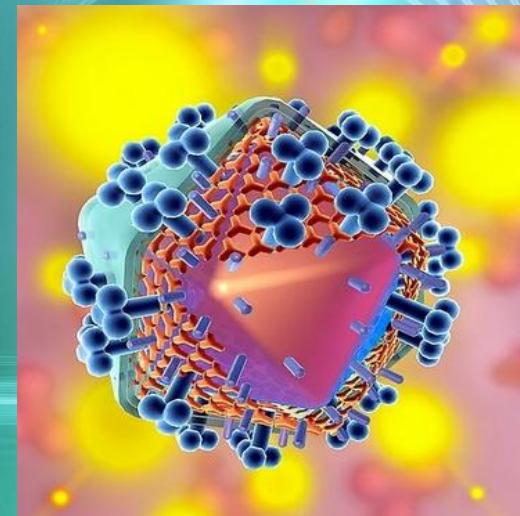
ОРВИ. Парамиксовирусы



Вирус гриппа



Вирус кишечного гриппа
(ротовирусная инфекция)

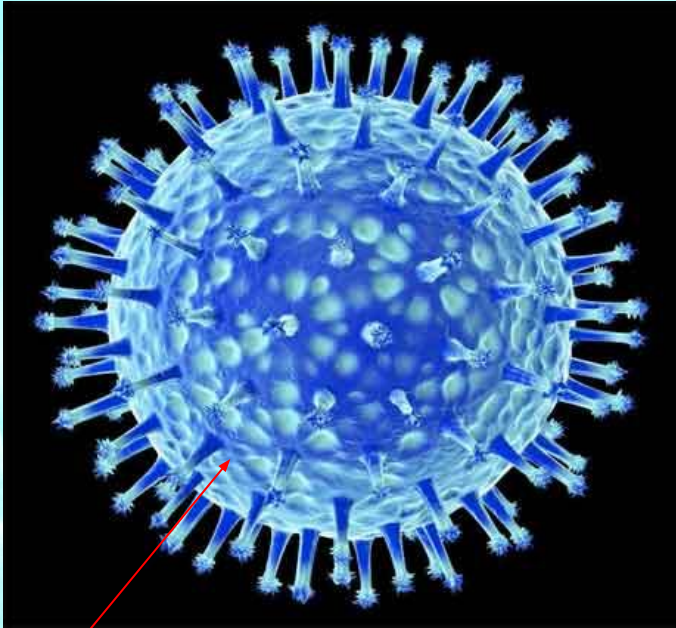


Вирус иммунодефицита
человека

Причины, способствующие распространению и развитию вирусных инфекций

- ❖ *Смена климатических зон (поездки на отдых)*
- ❖ *Резкие перепады температур (не только весна-осень, но и летние месяцы)*
- ❖ *Экологическая обстановка в местах проживания*
- ❖ *Интенсивный график работы*
- ❖ *Условия труда*

Строение вируса



Капсид (упаковка) вируса, внутри которой – нуклеиновая кислота

Вирус – это неклеточная форма жизни.

Вирус состоит из **нуклеиновой кислоты**

и **капсида** – белковой упаковки.

Попав в клетку, вирус начинает использовать ее ресурс.

Вирусы паразитируют в клетках, отключая их метаболизм и заставляя синтезировать вещества, необходимые для собственного размножения.

Симптомы заболевания

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



ГРИПП или ПРОСТУДА?

«Что, гриппуешь?» - спрашивает вас знакомый, увидев, что вы прикрываете плащом распухший нос. Вы идёте в поликлинику, уверенные, что подхватили грипп, а врач ставит вам ОРВИ. Как отличить грипп от респираторной инфекции?

Нынешний февраль в медицинском календаре отмечился повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями. А тут ещё сообщили, что по области ходит грипп. Только вот число людей, которым специалисты от медицины оставили такой диагноз, прямо скажем, велико: чуть более двух десятков человек в первой половине февраля попали в категорию гриппозных. Некоторые из тех, кто провёл неделю в компании с таблетками, ингаляторами и горячим чаем, сомневаются: может, всё-таки не ОРВИ, а грипп уложил в постель? А следом вопрос: какой резон врачам утаивать от больного истинный диагноз?

По словам заведующей санитарно-гигиеническим отделом областного санэпиднадзора Райхан Сеитовой, ставить грипп врачам действительно нет никакого резона. Наоборот, эпидемиологи заинтересованы в исследовании вируса гриппа, который ходит сегодня среди населения. Любопытство отнюдь не раздвинуло, так как на основе этих исследований работают потом целые институты, создающие вакцину против гриппа. Эта инфекция отличается от всех прочих своей изменчивостью, потому что противоядие от неё нельзя создать раз и навсегда, противогриппозная вакцина – препарат, создание которого находится всегда в движении.

	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

Отличить грипп от банальной респираторно-вирусной инфекции может любой терапевт - по клинической картине протекания болезни. Если у врача возникло подозрение, он отправит вас на вирусологический анализ: штамм гриппа чаще всего высевается из мазка, взятого из носоглотки. Санэпидемиологи практикуют даже выезды по адресам, предоставленным им поликлиникой, дабы подтвердить или опровергнуть диагноз «грипп».

Чтобы вам не пришлось гадать, какой инфекцией вы поражены, врачи напоминают о профилактических мерах. Во время подъёма вирусных инфекций нужно стараться как можно меньше бывать в местах массового скопления людей, лучше отменить походы в кафе и клубы. Хорошая защита - ношение специальной маски, что и используют работники медицинских учреждений и аптек. Не помешала бы эта мера и продавцам в магазинах и на рынке, да только здесь есть определённое неудобство: чтобы защита была эффективной, маску надо очень часто менять. В опасный сезон вспомните о витаминах и средствах, укрепляющих иммунитет. Пригодятся все известные средства: и оксолиновая мазь, и чеснок, и лимоны, и мёд, и даже квашеная капуста - мощный источник витаминов.

ПРОФИЛАКТИКА

**Основным
средством
профилактики
ГРИППА
является
ВАКЦИНАЦИЯ**



ПРОФИЛАКТИКА



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



ПРОФИЛАКТИКА

Здоровый образ жизни:

- достаточный сон;
- правильное питание;
- закаливание;
- физическая активность



ПРОФИЛАКТИКА

- 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



Спасибо за внимание.
Будьте здоровы. 😊

