



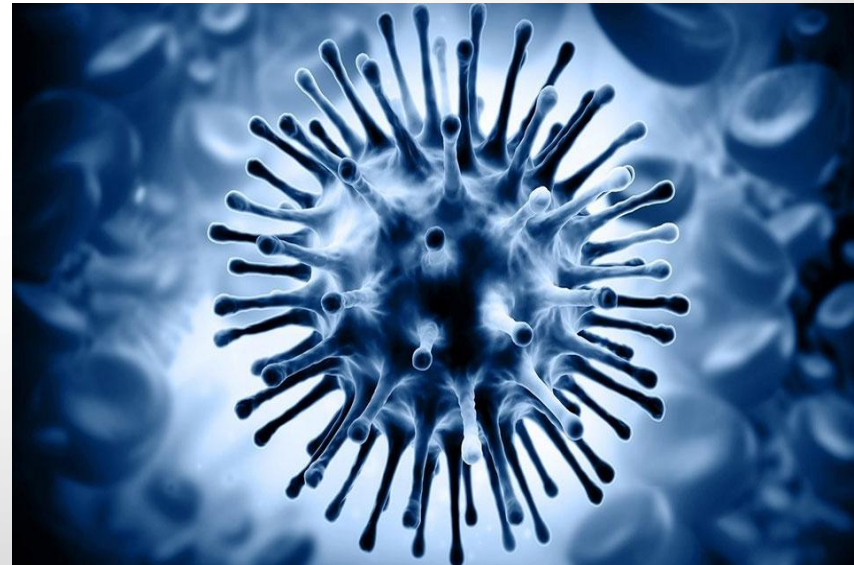
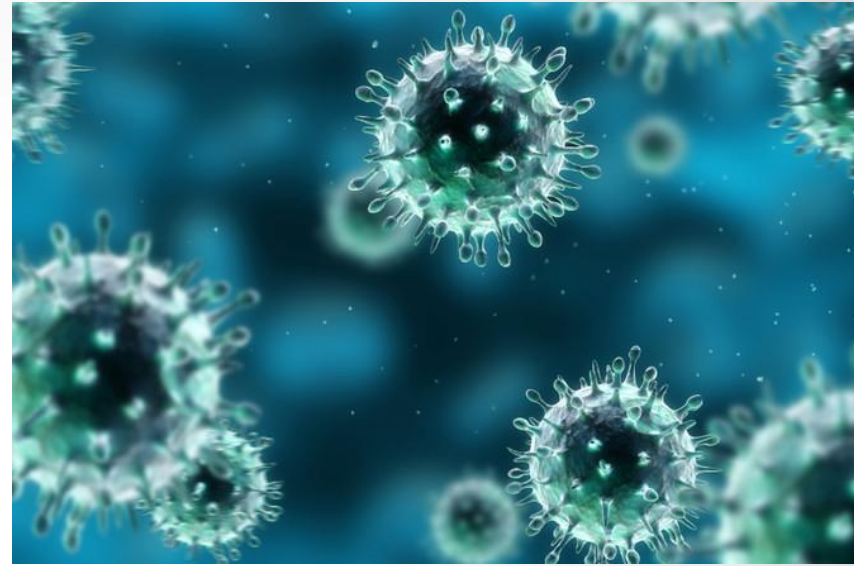
ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА

Что такое грипп?

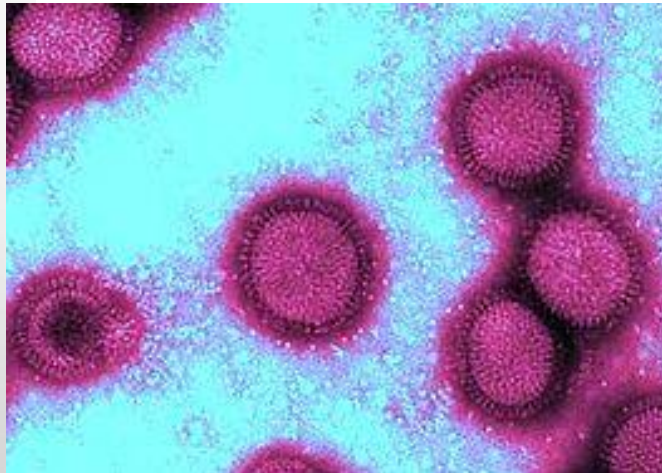
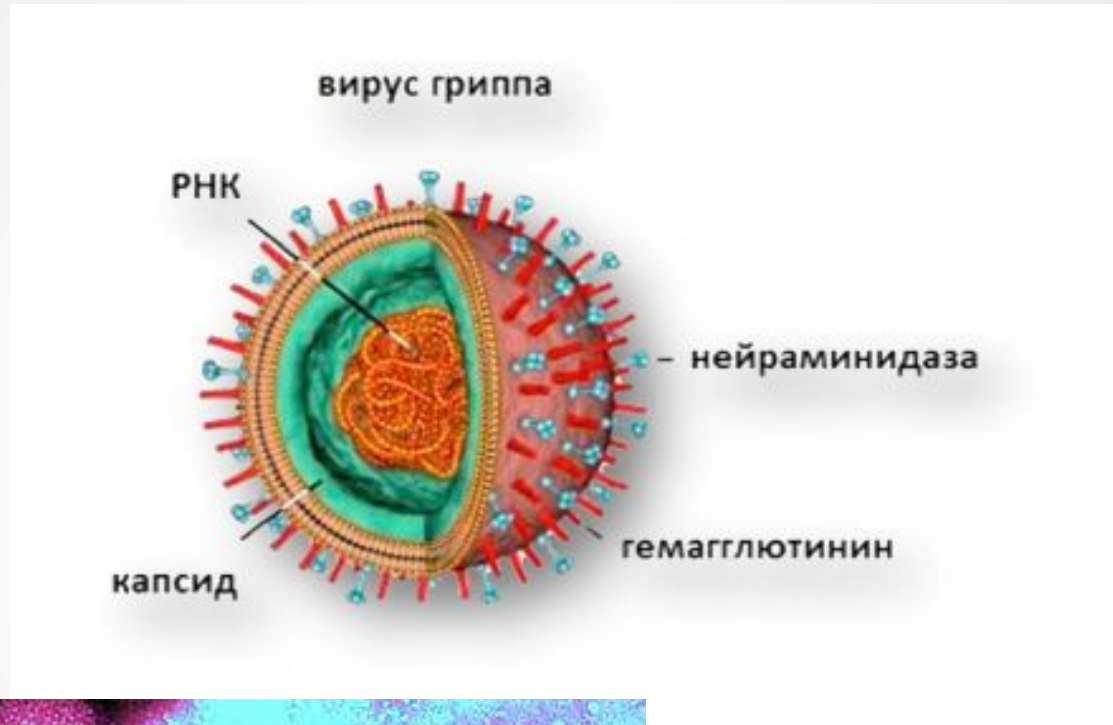
Грипп - острая респираторная антропонозная инфекция, вызываемая вирусами типов А, В и С, протекающая с развитием интоксикации и поражением эпителия слизистой оболочки верхних дыхательных путей, чаще трахеи.

Что такое вирус?

Вирус (лат. Вирус – яд) – неклеточная форма жизни, способная проникать в живую клетку и размножаться только внутри нее.



Что такое вирус?



Как вирус попадает в организм?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек.

Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользования общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции.



Как определить вирус?

Симптомы гриппа:

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

нос





Простуда

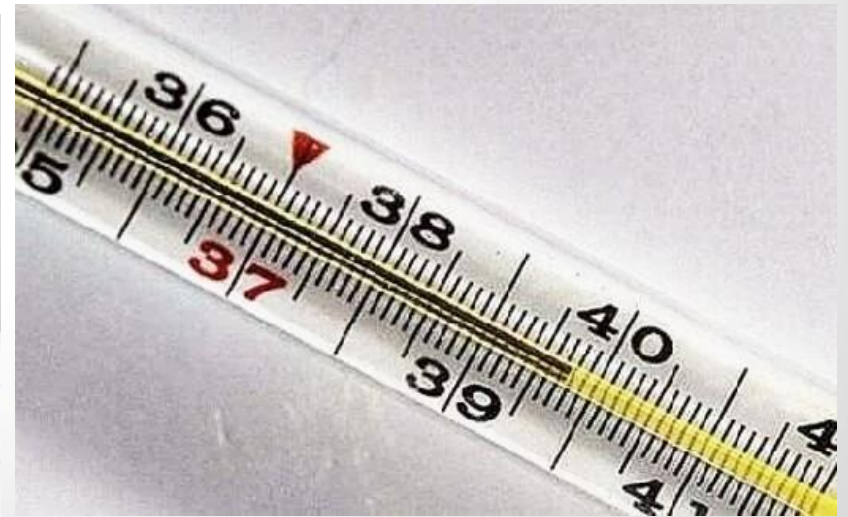


ОРВИ



Грипп

Ухудшение самочувствия	постепенное	быстрое	внезапное
Температура тела	$>37,5^{\circ}\text{C}$	$<38^{\circ}\text{C}$	$39-40^{\circ}\text{C}$: сохраняется в течение 3-4 дней
Интоксикация	не выражена	есть, выражается повышенной утомляемостью	есть, сильные озноб, боль головная и при движении глаз, светобоязнь, ломота в теле
Насморк и заложенность носа	появляется в первые часы	возникает в первые дни	могут появиться, как осложнение не раньше, чем на 2-3 сутки возникновения болезни
Чихание	появляется после возникновения насморка	всегда ее сопровождает	чаще всего отсутствует
Боль в горле и его покраснение	дискомфорт возникает на 2-е сутки после переохлаждения	возникает наряду с кашлем и имеет выраженный характер	появляется на 2-е сутки болезни, кроме того, возникает кашель, вызванный болью за грудиной
Дискомфорт в глазах	никакого нет	редко: если присоединилась бактериальная инфекция	часто возникает покраснение
Головная боль	отсутствует	может быть, если возникают осложнения (гайморит, тонзиллит, бронхит)	есть и чаще всего терпеть его без обезболивающих средств сложно
Повышенная утомляемость	отсутствует	может быть при сохранении высокой температуры больше суток	есть и сохраняется даже на протяжении 2-3 недель после болезни
Бессонница	отсутствует	может возникать на фоне высокой температуры	есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель



Кто больше всего

вержен гриппу?

Наибольшему риску тяжелого сезонного гриппа подвержены следующие группы людей:

-беременные женщины

-дети

-люди старше 65 лет

-люди с такими хроническими медицинскими состояниями, как астма, сердечные или легочные заболевания, диабет

-люди с повышенным риском инфицирования гриппом, включая работников здравоохранения.



Лечение гриппа



- Обратиться за медицинской помощью
- Свести к минимуму контакт с другими людьми
- Соблюдать постельный режим
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску

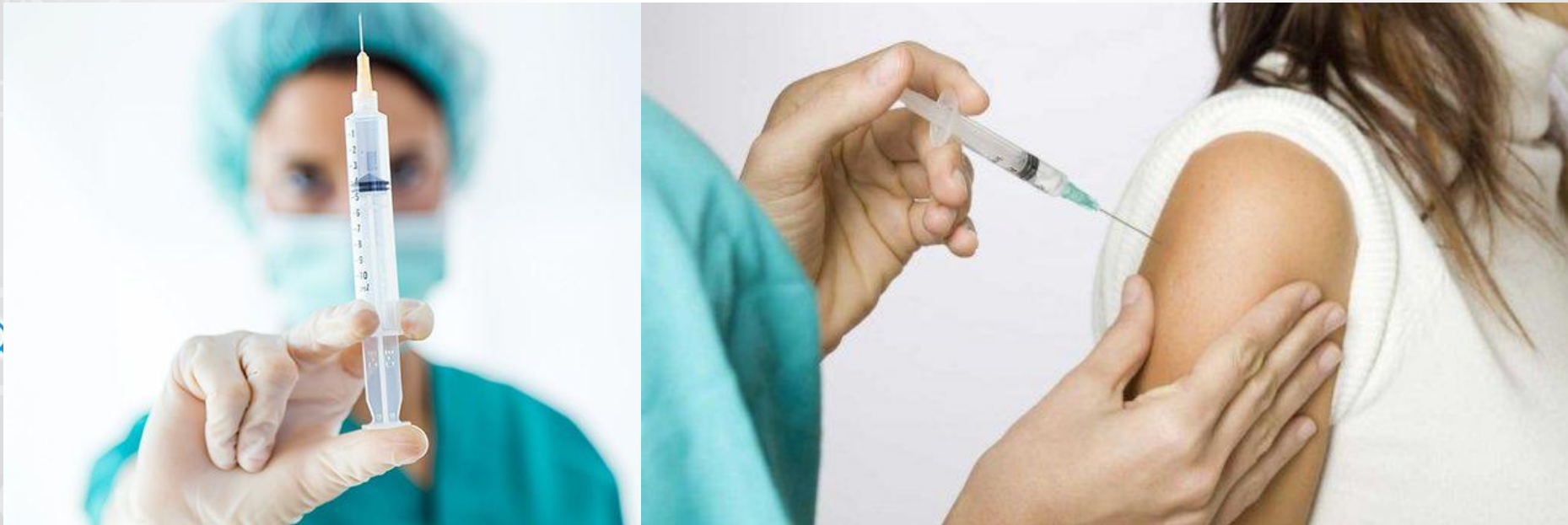


ЖІ



Профилактика гриппа

Основным и наиболее эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация



Профилактика



Профилактика

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



Профилактика



- Прикрывайте рот и нос при чихании или кашле;
- Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.



Профилактика

Ведите здоровый образ жизни:

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



Роль медицинских работников в профилактике



Медицинская сестра должна мотивировать пациента на необходимость вакцинопрофилактики, объяснять пациентам, что необходимо укреплять защитные свойства организма регулярно в течение года, уделяя особое внимание оздоровительным мероприятиям перед наступлением осенне-зимнего подъема заболеваемости вирусными инфекциями. Необходимо проводить профилактические беседы о вреде курения, обучать пациентов методикам отказа от курения, корректировать образ жизни пациента с учетом состояния его здоровья, согласно назначениям врача.