

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Станция юного техника»

Профилактика ОРВИ и гриппа, внебольничных пневмоний



Составитель: ПДО Завьялова Е.
С.

г. Новоуральск 2019



ОПАСНО ГРИПП



Грипп – это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. источник инфекции – больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ

- ✓ Резкий подъем температуры;
- ✓ Головная боль;
- ✓ Ломота в мышцах и суставах;
- ✓ Боль/жжение в горле;
- ✓ Сухой кашель и затрудненное, учащенное дыхание;
- ✓ Слабость;
- ✓ Желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, понос);
- ✓ Боль при движении глаз, включая острую реакцию на свет.



ПРОФИЛАКТИКА

- ❖ Вести здоровый образ жизни;
- ❖ Регулярно мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством;
- ❖ Использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле;
- ❖ Своевременно вакцинироваться;
- ❖ Избегать большого скопления людей;
- ❖ Избегать большого скопления людей;
- ❖ Избегать контактов с больными.



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

- ❖ Оставаться дома и соблюдать постельный режим;
- ❖ Не заниматься самолечением, а вызвать врача;
 - ❖ Использовать средства индивидуальной защиты;
 - ❖ Обильное потребление теплой жидкости;
 - ❖ Проводить влажную уборку;
 - ❖ Проветривать помещение

Внебольничная пневмония –

это острое заболевание, возникшее вне стационара или диагностированное в первые 2 суток от момента госпитализации.

Острой пневмонией (воспалением легких) называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие. В тяжелых случаях пневмония может привести к летальному исходу. Внебольничная пневмония является достаточно распространенным заболеванием в нашей стране. Обычно внебольничные пневмонии развиваются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но как видно заболеваемость может регистрироваться в любое время года, даже летом.



Источником инфекции является больной человек с признаками инфекции дыхательных путей, а также люди с бессимптомным течением инфекции, без клинических симптомов заболевания.



В типичных случаях острая пневмония проявляется следующими симптомами:

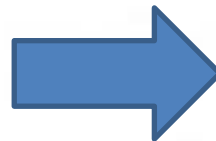
- ☐ повышение температуры тела,
- ☐ озноб,
- ☐ кашель, который сначала может быть сухим, а потом стать влажным с отделением мокроты,
- ☐ одышка – ощущение затруднения при дыхании, боли в грудной клетке.

Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях:

- ☐ резкая слабость, отсутствие аппетита.

Основные рекомендации по профилактике пневмонии

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.



2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, а не руками.

3. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где могут находиться люди: пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.



4. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).



5. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа. Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у не привитых.

6. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее - сквозняков.

7. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.



8. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

9. Возможен прием иммуномодулирующих препаратов, которые можно применять только по назначению врача



**Здоровья Вам и Вашим
близким!**

