

План информационного урока по профилактике гриппа и ОРВИ

- 1. В чем разница между гриппом и другими вирусными инфекциями?**
- 2. Об осложнениях гриппа. Почему необходимо обращаться к врачу?**
- 3. Карантин по гриппу - что это такое?**
- 4. Основные меры профилактики гриппа.**
- 5. Акция #НАДЕНЬМАСКУЗАЩИТИСЕБЯОТГРИППА! Прими участие!**

В чем разница между гриппом и другими вирусными инфекциями?

Что такое грипп?

Грипп - чрезвычайно заразное респираторное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Грипп чаще всего появляется зимой и ранней весной.

Что такое ОРВИ?

ОРВИ – это группа острых респираторных вирусных инфекций, объединяющая респираторно-синцитиальную инфекцию, риновирусную и аденовирусную инфекции и другие инфекции верхних дыхательных путей.

Какая разница между ОРВИ и гриппом?

Вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека человеку в основном воздушно-капельным путем, не исключен и контактный путь передачи инфекции. Заболевания обычно поражают большие группы людей, которые проводят время в тесном контакте, например, в детских садах, школах, студенческих общежитиях, военных казармах, офисах и домах престарелых.

ОРВИ и грипп являются заразными вирусными инфекциями дыхательных путей. Несмотря на то, что симптомы могут быть похожими, грипп намного опаснее.

Заложенность носа, боль в горле и чихание являются общими симптомами острых респираторных вирусных инфекций. ОРВИ и грипп могут вызвать кашель, головную боль и слабость. Однако при гриппе высокая температура держится в течение нескольких дней, ломота в теле, усталость и слабость выражены сильнее. Симптомы гриппа имеют тенденцию появляться внезапно.

ОРВИ в отличие от гриппа могут начинаться с таких симптомов как насморк, кашель, боли в горле, грипп начинается с резкого подъема температуры до высоких цифр.

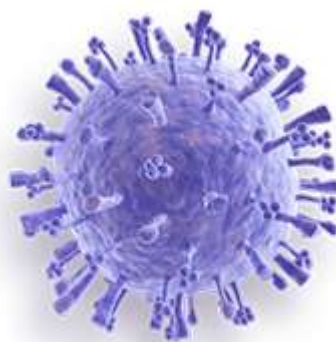
Обычно осложнения от ОРВИ относительно незначительны, но случай гриппа может привести к опасным для жизни осложнениям, чаще встречающимся из которых является пневмония.

Кто подвержен осложнениям гриппа?



Любой человек может заболеть гриппом.

Наибольшему риску осложнений гриппа подвержены дети, пожилые люди, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями, такими как диабет, болезни сердца, легких и ВИЧ.



Известно более 100 типов вирусов, вызывающих острые респираторные инфекции, и каждые несколько лет появляются новые штаммы гриппа. Поскольку все эти заболевания являются вирусными, антибиотики не могут победить простуду или грипп. Антибиотики используют только в лечении бактериальных инфекций.

Существуют противовирусные препараты, действительно, работающие против вируса гриппа, но, лекарств побеждающих остальные ОРВИ, к сожалению, нет.

Антибиотики могут быть полезны, только если есть вторичная бактериальная инфекция как осложнение основного заболевания и применяются эти препараты только по назначению врача.

О профилактике:

Инфицирование гриппом можно предотвратить путем вакцинации, которая проводится в предэпидемический период.

Профилактика остальных респираторных вирусных инфекций заключается в соблюдении правил личной гигиены.

Симптомы гриппа, требующие немедленно обратиться к врачу:



у ребенка:

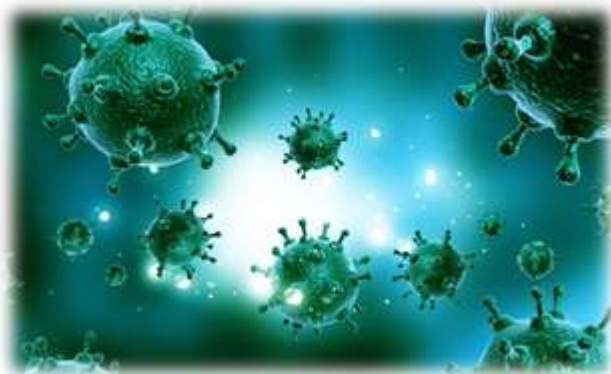
- Учащенное дыхание или другие проблемы с дыханием
- Выраженная бледность или синюшность кожных покровов
- Отказывается пить
- Не просыпается длительное время
- Раздражителен, отказывается контактировать
- Симптомы вирусной инфекции появляются внезапно после улучшения состояния
- Лихорадочное состояние с сыпью

у взрослых:

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль в груди или животе
- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Сильная или постоянная рвота
- Возвращение симптомов гриппа с повышением температуры

В любом случае, если у вас есть сомнения обычная ли это простуда (ОРВИ) или грипп – обратитесь к врачу.

Отдельно об осложнениях гриппа. Почему необходимо обращаться к врачу?



Почему грипп, относясь к группе острых респираторных вирусных инфекций, выделяется как особая инфекция? Почему именно о гриппе говорят врачи, СМИ, популярные сайты сети Интернет?

Ответ прост: грипп – единственная острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), влекущая за собой серьезные осложнения, которые не только нарушают работу нашего организма, но и опасны для жизни. А осложнения эти возникают очень часто. Чаще всего осложнения гриппа носят отсроченный характер, проявляются спустя некоторое время, когда человек уже забыл о перенесенной инфекции. Начинаются проблемы в функционировании сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно в мире гриппом и ОРВИ заболевает до 500 млн. человек, от осложнений заболевания умирают около 2 млн. человек.

В Москве на грипп и ОРВИ приходится ежегодно до 90% от всей регистрируемой инфекционной заболеваемости, болеет около 3 млн. человек, из них около 60% - дети.

Общая информация о заболевании.

Грипп – острая вирусная инфекция дыхательных путей, характеризующаяся поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также нарушением деятельности сердечно - сосудистой и нервной систем.

Источником инфекции является больной человек с клинически выраженной или бессимптомной формой гриппа. Важную роль в передаче инфекции играют больные со стертой формой инфекции, переносящие заболевание «на ногах».

Какие органы чаще всего поражает вирус гриппа?



Наиболее часто встречаются осложнения со стороны **дыхательной системы**, на втором месте органы **сердечно-сосудистой системы** и органы кроветворения, также встречаются осложнения со стороны нервной и моче-половой систем.

Для кого особенно опасны осложнения гриппа?

В группе риска по неблагоприятному исходу заболевания находятся дети до года и взрослые, старше 60 лет с сопутствующими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и эндокринной патологией, у которых возможен летальный исход из-за осложнений ранее имевшихся заболеваний.

Осложнения гриппа делятся на 2 группы:

1. Связанные непосредственно с течением гриппа.

Это геморрагический отек легких, менингит, менингоэнцефалит, инфекционно-токсический шок.

2. Возникшие в результате присоединения бактериальной инфекции.

Наиболее опасное и частое осложнение – это **пневмония**. Пневмония может быть как первичная, которая развилась сразу, а также может быть вторичной – возникшей на фоне присоединения бактериальной инфекции. Бактериальные агенты, наиболее часто вызывающие вторичную пневмонию – пневмококк и стафилококк. Такие пневмонии развиваются в конце первой – начале второй недели заболевания. Вирусная пневмония может протекать совместно с бактериальной, присоединившейся позднее.

Еще одним смертельно опасным осложнением гриппа считается **острый респираторный дистресс-синдром**, заключающийся в нарушении барьерной функции легочной ткани. На фоне данного

осложнения возникает серьезнейшая дыхательная недостаточность, нередко несовместимая с жизнью.

Не менее опасными осложнениями являются отит, синусит, гломерулонефрит, гнойный менингит, сепсис.

Токсическое поражение сердечной мышцы, как осложнение гриппа особенно опасно для пожилых людей.

Поражение центральной нервной системы проявляется менингеальным синдромом, спутанным сознанием, головной болью, рвотой.

О поражении периферической системы свидетельствуют радикулярные и другие невралгические боли.

При развитии отека мозга, геморрагического энцефалита у больного наблюдаются судороги, расстройство сознания. Такие осложнения нередко приводят к смерти вследствие остановки дыхания.

Профилактика гриппа:



Единственным надежным средством профилактики гриппа является вакцинация. Оптимальным временем проведения вакцинации против гриппа является период с сентября по ноябрь.

Профилактика осложнений.

Если по каким-либо причинам вакцинацию провести не удалось - строжайшим образом соблюдайте правила личной гигиены, во время подъема уровня заболеваемости гриппом постарайтесь не посещать общественные места, не контактируйте с заболевшими.

В случае подозрения у себя вирусной инфекции в течение ближайших 48 часов обратитесь к врачу.

Не пренебрегайте лечением, которое назначил Вам врач, своевременно принимайте назначенные лекарственные средства.

Обязательным пунктом в профилактике развития осложнений является соблюдение постельного режима во время болезни.

Причиной смерти от вируса гриппа является несвоевременное обращение за медицинской помощью и отказ от лечения.

Карантин по гриппу - что это такое?



Карантин по гриппу и ОРВИ - что это такое?

Ежегодно, в осенне-зимний период, с установлением минусовых температур начинается рост числа заболевших острыми респираторными вирусными заболеваниями. Это ожидаемый, и в некотором роде неизбежный процесс. В крупных городах, где большая концентрация населения способствует быстрому распространению инфекций, для недопущения эпидемий нередко используется карантин. Давайте разберемся, что же такое « карантин».

Что такое карантин?

Карантином сегодня называют комплекс различных мер (в основном - ограничительных), которые направлены на недопущение массового распространения инфекционного заболевания. Чаще всего это ограничение контактов (вплоть до временной изоляции) между заболевшими инфекционным заболеванием и здоровыми людьми, или отделение больных от здоровых.

А как переводится слово карантин?

Это итальянское слово, quaranta (каранта)– переводится как «сорок», а карантинном называли отрезок времени, равный сорока дням.

Когда был объявлен самый первый карантин?

Точная дата нам неизвестна, но карантинные мероприятия (отделение больных от здоровых) для недопущения развития эпидемий эмпирически применялись людьми с незапамятных времен, к примеру, еще в Ветхом Завете были описаны правила изоляции больных проказой.

Собственно термин «карантин» возник в Венеции, в 14 веке, когда в мире бушевали смертоносные эпидемии чумы и оспы. Так называли сорокадневный временной промежуток, в течение которого суда, прибывающие из мест охваченных эпидемией не допускались в порт, а должны были дрейфовать в прибрежных водах, их экипажу запрещалось любое общение с берегом. Если по истечении срока вся команда корабля оставалась жива и здорова, судну разрешалось причалить.

Но почему именно 40 дней, а не 30 и не 60?

Просто в 14 веке посчитали, что инкубационный период самых опасных в то время заболеваний чумы и оспы длится именно 40 дней. Как оказалось в дальнейшем, этот срок был избыточным, однако, такая «Венецианская» модель карантина применялась повсеместно вплоть до 19 века. И только с развитием микробиологии сроки карантина стали варьировать, в зависимости от особенностей той или иной инфекции.

Давайте вернемся в наше время. Сейчас чума и оспа не представляют опасности, но каждую зиму, в школах, в детских садах объявляют карантин, и чаще всего «по гриппу». Тут есть какие то правила, от чего зависит-будет карантин или нет?

Да, сейчас самая частая причина, по которой вводится карантин - это респираторные инфекции, с воздушно-капельным путем распространения (ОРВИ и грипп). При таких заболеваниях, главное значение имеет скорейшая изоляция болеющих детей, прекращение всех контактов со здоровыми. Конечно, правила есть, так, при единичном случае заболевания карантин не объявляется, он будет, только если заболели одновременно 20 % детей в одной группе (классе) или 30 % в детском саду (школе).

Понятно. Вот, карантин объявлен, а его срок от чего зависит?

Длительность карантина зависит от инкубационного срока того инфекционного заболевания, по поводу которого был объявлен, но уж точно меньше сорока дней. Ограничительные мероприятия при гриппе, орви могут длиться от 5 дней до 4-6 недель.

Какие правила надо соблюдать во время карантина?

Все правила направлены на предупреждение контактов между заболевшими и здоровыми детьми. Так, в детском саду, нельзя гулять на участках других групп; участвовать в массовых мероприятиях; проводить музыкальные или физкультурные занятия вне группы. При этом обязательно проводить влажную уборку два раза в день; кварцевать помещения; мыть посуду и игрушки с применением дезинфицирующих средств; проветривать помещения чаще, чем обычно.

Как быть родителям здорового малыша, которого не допускают в садик по причине карантина? Какую справку надо предоставить родителям на работу?

В поликлинике надо взять справку у врача-эпидемиолога. На основании этого документа лечащий врач вашего ребенка в поликлинике выдаст родителю больничный по карантину. Но, если ребенок старше семи лет, так поступить уже не получится, но можно взять отпуск за свой счёт, или, по договорённости с работодателем, работать из дома.

Что делать после карантина?

Если ребенок не посещал детский сад или школу в дни ограничительных мероприятий (не важно, был он болен или нет), то нужна справка от врача о состоянии здоровья.

Можно сказать, что карантин для здоровых детей - дополнительные каникулы?

Нет, важно понимать, что школы закрывают для посещения, но обучение у детей не прекращается — задания для самостоятельного изучения они получают дистанционно, чтобы не отставать от учебной программы и впоследствии не остаться без весенних каникул.

Основные меры профилактики гриппа:

- часто и тщательно мойте руки;
- избегайте контактов с кашляющими людьми;
- придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);
- пейте больше жидкости;
- принимайте витамин С (он содержится в клюкве, бруснике, лимонах);
- в случае появления заболевших в семье – начните прием противовирусных препаратов, назначенных Вашим лечащим врачом, с профилактической целью;
- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь;
- смазывайте нос оксолиновой мазью 2 раза в день;
- реже посещайте места скопления людей;
- используйте маску, посещая места скопления людей;
- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;
- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

Как предупредить заражение ребенка в период эпидемии гриппа?

Рекомендовано чаще гулять с ребенком на свежем воздухе и воздержаться от посещения мест массового скопления людей, таких как новогодние елки, кинотеатры, театры.

При малейших признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу.

#НАДЕНЬМАСКУЗАЩИТИСЕБЯОТГРИППА!



Европейское региональное бюро ВОЗ сообщает: в странах Европейского региона активность гриппа продолжает расти, в структуре циркулирующих вирусов гриппа преобладают вирусы гриппа субтипа А(Н1N1)09, А(Н3N2).

Территория Российской Федерации – зона высокого риска, наиболее активно в эпид. процесс вовлечены организованные дети возрастных групп 3-6 и 7-14 лет, а также взрослые.

В связи с этим Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека инициировала проведение мероприятий информационной кампании по профилактике распространения гриппа и ОРВИ.

В рамках Всероссийской акции # наденьмаскузащитисебяотгриппа! врачи проводят информационные уроки для обучающихся по мерам профилактики гриппа и ОРВИ.

Врачи рассказали об опасности гриппа и других респираторных вирусных инфекций, о том, как важна своевременная вакцинация, и какие дополнительные меры защиты надо использовать в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Ребята получили одноразовые медицинские маски, на практике освоили- как правильно их надевать, узнали- когда, где и как долго следует носить маску для того, что бы эффективность защиты была максимально высока.

Преподаватели также получили информацию о необходимости и эффективности использования одноразовой медицинской маски в

период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ. В классах были размещены информационные материалы, разъясняющие правила использования одноразовой медицинской маски.

В завершении встречи был проведен флэш-моб в поддержку информационной кампании **#НАДЕНЬМАСКУЗАЩИТИСЕБЯОТГРИППА!** Фотографии будут размещены в официальных сетях. Призываем всех не оставаться равнодушными, проявить активную социальную позицию и присоединиться к этой важной акции!

Сделайте фото с официальным девизом и разместите в социальных сетях

НАДЕНЬ МАСКУ - ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ГРИППА!



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ



НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТЕ С ЗАБОЛЕВШИМ ЧЕЛОВЕКОМ



МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК



ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА



ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ - РАСПРАВЬТЕ ИХ



МЕНЯЙТЕ МАСКУ НА НОВУЮ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА ИЛИ ЧАЩЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ МАСКУ В УРНУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКЕ – ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



НОСИТЬ МАСКУ НА УЛИЦЕ- НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО



ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ



**ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ВАКЦИНАЦИЕЙ,
ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ
МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ
МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО**

СКАЧАТЬ ХЕШТЕГ ДЛЯ ПРИСОЕДИНЕНИЯ К АКЦИИ

#НАДЕНЬМАСКУЗАЩИТИСЕБЯОТГРИППА!