

5 правил по профилактике гриппа

Вирус гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычной (сезонной) ОРВИ. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ.

Если вы заболели, оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

ПРАВИЛО 5. ИЗОЛИРУЙТЕ БОЛЬНОГО

Если заболел ваш родственник или ребенок, выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Как правильно носить маску?

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

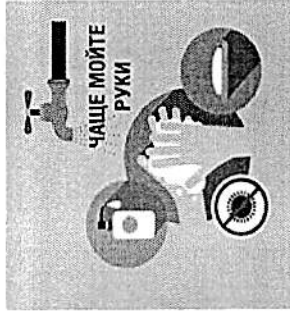
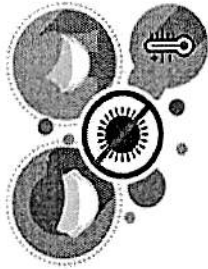
Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо
- Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ



ЧАЩЕ МОЙТЕ
РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

* Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.

Подробнее на www.gosspotrebnadzor.ru

ОРВИ – не только грипп

ОРВИ — самая распространенная в мире группа заболеваний. В лицо мы знаем только грипп. Но ОРВИ — это не только грипп, а что еще? Расскажем в этой статье.

Каждый человек на нашей планете неоднократно болел ОРВИ, или простудой, как часто мы говорим в быту. Практически все, так называемые «простудные» заболевания, вызывают вирусы.

На сегодня известно не менее 200 вирусов — виновников ОРВИ. Чаще всего это риновирусы, аденовирусы, энтеровирусы и респираторно-синцитиальные вирусы.

Все эти вирусы очень заразны и передаются чаще всего воздушно-капельным путём. Но и контактный путь возможен: через рукопожатия, поцелуи, предметы обихода, постельные принадлежности и детские игрушки.

Источник ОРВИ — больной человек. Часто заразным он становится еще до проявления первых клинических симптомов.

В большинстве случаев клинически ОРВИ проявляется в виде общей слабости, лихорадки, боли и першения в горле, головной и мышечной боли, заложенности носа и ринита.

При легкой степени заболевания возможно бессимптомное течение ОРВИ.

Эффективного противовирусного средства для лечения ОРВИ не существует, поэтому терапия обычно направлена на снятие симптомов.

Важно помнить, что при ОРВИ необходимо наблюдение у врача и строгий постельный режим — вирусное заболевание может осложниться бактериальной инфекцией.

Применение антибиотиков при ОРВИ категорически запрещается. Это не только нецелесообразно, но и может нанести существенный вред здоровью.

Как не заразиться ОРВИ:

- Тщательно мыть руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи.
- При отсутствии доступа к воде и мылу - использовать дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе
- Не прикасаться к лицу грязными руками.
- Стараться не посещать места массового скопления людей в час-пик
- Соблюдать социальную дистанцию
- Использовать средства индивидуальной защиты в общественных местах.

И не забывайте о том, что грипп — это тоже ОРВИ, и для него есть мощное средство профилактики - вакцинация!

О профилактике скарлатины

Роспотребнадзор напоминает, что скарлатина — это острое инфекционное заболевание, проявляющееся мелкоточечной сыпью, лихорадкой, общей интоксикацией, ангиной.

Заражение происходит воздушно-капельным путем при кашле, чихании, разговоре, а также через предметы обихода (посуда, игрушки, белье).

Больные опасны в течение всего периода болезни, и даже определенный период после выздоровления. Болеют дети раннего и дошкольного возраста, переболевшие приобретают стойкий иммунитет.

КАРАНТИН

1. На класс или группу, где выявлен больной, накладывается карантин на 7 дней с обязательным осмотром.
2. Заболевшему скарлатиной школу можно посещать не раньше, чем через 22 дня от начала заболевания.
3. В местах возможной инфекции проводится текущая дезинфекция, которой подлежат: посуда, игрушки и предметы личной гигиены.

ПРОФИЛАКТИКА

Для того чтобы уменьшить риск возникновения данного заболевания, необходимо соблюдать следующие правила:

- Закаливание организма.
 - Рациональное питание.
 - Соблюдение правил гигиены. Устранение запыленности, загазованности воздуха.
 - Своевременное выявление и лечение заболеваний десен и зубов, тонзиллитов, синуситов, отитов.
- Будьте здоровы!



СКАРЛАТИНА — ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СКАРЛАТИНА - острое инфекционное заболевание, проявляющееся мелкоточечной сыпью, лихорадкой, общей интоксикацией, ангиной.

Заражение происходит воздушно-капельным путем при кашле, чихании, разговоре, а также через предметы обихода (посуда, игрушки, белье). Больные опасны в течение всего периода болезни, и даже определенный период после выздоровления. Болеют дети раннего и дошкольного возраста, переболевшие приобретают стойкий иммунитет.

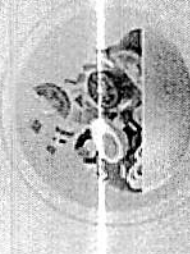
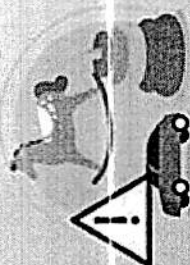
КАРАНТИН

1. На класс или группу, где выявлен больной, накладывается карантин на 7 дней с обязательным осмотром
2. Заразившемуся скарлатиной школу можно посещать не раньше чем через 22 дня от начала заболевания.
3. В местах возможной инфекции проводится дезинфекция, которой подлежат: посуда, игрушки и предметы личной гигиены.

ПРОФИЛАКТИКА

Для того чтобы уменьшить риск возникновения данного заболевания, необходимо соблюдать следующие правила:

- Закаливание организма.
- Рациональное питание.
- Соблюдение правил гигиены. Устранена запыленности, загазованности воздуха.
- Своевременное выявление и лечение заболеваний десен и зубов, тонзиллитов, синуситов, отитов.



Подробнее на www.garant.ru



О ПРОФИЛАКТИКЕ ТУЛЯРЕМИИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Туляремия – природно-очаговая зоонозная инфекция, широко распространенная на территории России. Природные очаги туляремии существуют во всех регионах нашей страны.

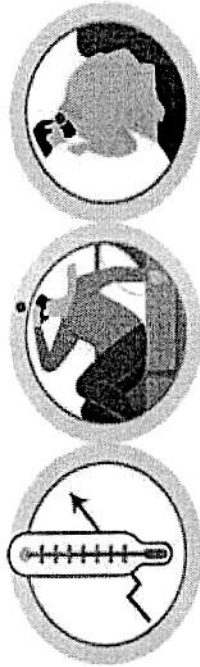
Симптомы и течение заболевания
Инкубационный период, как правило, составляет 3-7 дней, иногда он укорачивается до 1-2 дней и может удлиниться до 8-14 дней (около 10%). Заболевание продолжается 2-3 недели (иногда дольше), в ряде случаев может рецидивировать.

Симптомы туляремии:

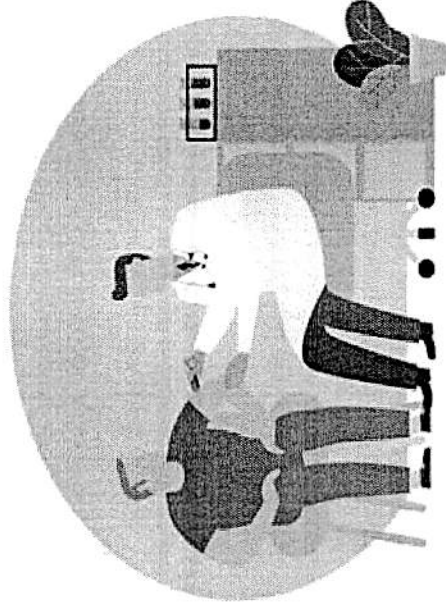
- повышение температуры тела
- головная боль
- слабость
- воспаление лимфатических узлов и прилежащей к ним ткани (образование бубона), возникающих регионарно в зависимости от «входных ворот» инфекции.

Профилактика туляремии

1. Наиболее эффективной мерой профилактики туляремии является иммунизация. Прививка считается самым действенным и долгосрочным методом борьбы с туляремией.
2. К неспецифическим мерам профилактики туляремии относятся дератизация (борьба с грызунами – источниками возбудителя), дезинсекция (борьба с кровососущими членистоногими – переносчиками возбудителя).



НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ МЕРой ПРОФИЛАКТИКИ ТУЛЯРЕМИИ ЯВЛЯЕТСЯ ИММУНИЗАЦИЯ



3. Для защиты от кровососущих насекомых необходимо использовать индивидуальные средства защиты (накомарники, репелленты и др.).

4. Следует содержать в чистоте территории возле домов, садовых участков, не допускать их захламленности.

5. Мусор и пищевые отходы необходимо хранить в строго отведенных местах, в мусоросборниках с плотно прилегающими крышками.

6. Продукты питания нужно хранить в местах не доступных для грызунов, воду в закрытых емкостях.

7. Не допускать употребления продуктов со следами жизнедеятельности грызунов, а также не собирать грибы и ягоды, поврежденные грызунами (погрызы, наличие помета).

8. Чтобы избежать заражения воздушно-пылевым путем, работы, сопровождающиеся пылеобразованием, необходимо проводить с применением средств личной защиты (ватно-марлевая повязка, респиратор).

жителю богучанского района установлен предварительный диагноз туляремии. Заражение произошло при контакте с сыром мясом зайца.

Последний случай заражения зарегистрирован на территории края 10 лет назад — в 2012 году. Тогда заболел 55-летний житель Абанского района, который разделывал тушку ондатры.

Природные очаги туляремийной инфекции по-прежнему сохраняются на территории нашего региона. Наиболее неблагополучными являются Туруханский, Каратузский, Ужурский, Абанский, Богучанский районы, а также Таймырский (Долгано-Ненецкий) муниципальный район, где периодически выделяются культуры туляремийного микроба из объектов внешней среды.

В природе туляремией болеют в основном мыши, водяные крысы, ондатры, бобры, хомяки, зайцы.