

# ВНИМАНИЕ ГРИПП!!!

Грипп является острым вирусным заболеванием, которое передаётся воздушно-капельным путём (при разговоре с заражённым человеком, при кашле, чихании). Вирус гриппа весьма устойчив к окружающей среде, может долгое время сохраняться на предметах обихода, мебели, игрушках.

Больной гриппом заразен весь период лихорадки. Большую опасность представляют люди с легкими формами гриппа, которые, как правило, переносят болезнь «на ногах», являясь тем самым переносчиками заболевания.

Клинические проявления: заболевание начинается остро - с головной боли, озноба, боли в мышцах и костях. Головная боль усиливается при движении глазных яблок. В течении нескольких часов температура достигает 38-39 градусов. Позже появляются: заложенность носа, сухой кашель, першение в горле которые выражены не так сильно как при других респираторных заболеваниях

Если простудные заболевания можно перенести на ногах, то с гриппом нельзя шутить. Уж слишком коварны осложнения после перенесённого заболевания: воспаление лёгких, бронхит, гайморит, возможен также инфаркт миокарда.

## Меры профилактики.

1. Соблюдение больным и его близкими правил личной гигиены, больного следует изолировать в отдельную комнату или за ширму.
2. Соблюдение постельного режима.
3. Проветривание и влажная уборка помещения, где находится больной.
4. Члены семьи ухаживающие за больным должны носить 4-х слорйную марлевую повязку (которую следует проглаживать горячим утюгом через каждые 2 часа), обрабатывать носовые ходы оксалиновой мазью.
5. Больной должен пользоваться индивидуальной посудой, которую после использования следует обеззараживать и кипятить.

В домашней аптечке должны быть жаропонижающие средства, аскорбиновая кислота, арбидол, оксалиновая мазь, интерферон.

Наиболее эффективным методом профилактики гриппа является вакцинация.

# **ПЛАН КАРАНТИННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ГРИППУ**

В связи с подъёмом заболеваемости ОРВИ:

1. Ввести режим карантина в ДОУ;
2. Приём детей вести с термометрией и с опросом родителей;
3. Ввести масочный режим при приёме и раздаче детей;
4. Детей заболевших в ДОУ, срочно изолировать
5. Строго соблюдать воздушно-питьевой режим, проводить сквозное проветривание групп, кварцевание групп.
6. Проводить влажную уборку с добавлением дезинфицирующих средств;
7. Ввести в рацион питания фитоциды: лук, чеснок;
8. Для профилактики гриппа рекомендовано смазывать носовые ходы оксалиновой мазью (2раза в день), проведение витаминотерапии.
9. Ограничить проведение всех массовых мероприятий в ДОУ;
10. Не допускать к работе больных сотрудников.

Администрация

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А(Н1N1)2009?**

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. 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, сердечнососудистыми 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 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. Гриппозный вирус 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. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

### **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.

## **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?**

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1)2009:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа А(H1N1)2009:

Характерная особенность гриппа А(H1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(H1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

- 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.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?**

- 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.