



ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 1»



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ГРИПП и ОРВИ

Как защитить себя и других?





ГРИПП И ОРВИ

Как защитить себя и других?

Симптомы



Грипп – это острая вирусная инфекция, которая обычно начинается внезапно: с высокой температуры, болей в мышцах, иногда сухого кашля.

Источник инфекции – больной человек, который опасен для окружающих в течение 7 дней от начала заболевания.

- ✓ Резкий подъем температуры тела
- ✓ Головная боль
- ✓ Ломота в мышцах и суставах
- ✓ Сухой кашель, затруднённое и учащённое дыхание
- ✓ Слабость
- ✓ Боль при движении глаз, сопровождающаяся острой реакцией на свет





ГРИПП И ОРВИ

Как защитить себя и других?

Профилактика гриппа



Вакцина от гриппа – лекарственный препарат из группы биологических препаратов, обеспечивающий формирование краткосрочного иммунитета к вирусу гриппа. Это одно из самых эффективных средств профилактики гриппа. Сейчас в Карелии используются только инактивированные вакцины, то есть, вакцины содержащие неживые и неактивные фрагменты вирусов гриппа.

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





ГРИПП И ОРВИ

Как защитить себя и других?

Вакцинация

Вакцинироваться от гриппа необходимо в конце лета - начале осени. В день вакцинации Вы должны быть здоровы. В семье и среди коллег по работе не должно быть заболевших вирусными инфекциями. Прививку от гриппа делать лучше с утра или в первой половине дня, когда иммунная система наиболее сильна. Важен и позитивный настрой на прививку, позитивные ожидания от вакцинации.



В организм вводятся похожие на вирус частицы, которые вызывают выработку иммунитета. При повторной встрече с подобными химическими соединениями, т.е. с вирусом гриппа, организм начинает быстрее производить защитные антитела, и либо человек переносит лёгкую форму гриппа, либо у него не развиваются после гриппа осложнения.



«Заболеть после вакцинации НЕЛЬЗЯ!»

Врач-инфекционист ГБУЗ РК
«Городская поликлиника № 1»
И.А. Татинбетова



ГРИПП И ОРВИ

Как защитить себя и других?

**Если вы заболели,
необходимо:**



- ✓ Остаться дома и соблюдать постельный режим
- ✓ Использовать средства индивидуальной защиты
- ✓ Проводить влажную уборку
- ✓ **Не заниматься самолечением, а вызвать врача**
- ✓ Потреблять много тёплой жидкости
- ✓ Проветривать помещение



ГРИПП И ОРВИ

Как защитить себя и других?

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это вирусные заболевания, поражающие слизистую оболочку верхних дыхательных путей. В народе их называют «простудой».

ОРВИ

Простуда, в отличие от гриппа, развивается постепенно: сначала начинает першить в горле, но человек всё ещё не уверен, заболевает он или нет. Потом появляется насморк, одолевает «чих», через пару дней возникает кашель. Повышения температуры может и не быть, или она поднимается незначительно – до 37,5–38 градусов.

Основные симптомы:

- √ Боль в горле
- √ Насморк
- √ Слезотечение и резь в глазах (в начале болезни)
- √ Головная боль
- √ Кашель
- √ Вялость

Лечение

- Приём противовирусных препаратов (если симптомы простуды сильно выражены) - по назначению врача.
 - Симптоматическое лечение – обезболивающие и жаропонижающие препараты, сосудосуживающие капли и спреи, облегчающие насморк, микстуры и отвары от кашля – по назначению врача.
 - Обильное питьё
 - Домашний режим
- Помните, самолечение опасно для жизни, за консультацией по поводу применения любых лекарственных препаратов обращайтесь к врачу.**