

# ГРИПП

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, через руки которыми мы прикрываем нос и рот при чихании и кашле.

Большинство людей в мире, инфицированных переболевают гриппом в легкой и в средне-тяжелой форме, однако были отмечаются и тяжелые случаи заболевания, в том числе с летальным исходом.

### Каковы симптомы заболевания?

У большинства детей регистрируются следующие симптомы гриппа. В их число входят:

- \* Жар (повышенная температура).
- \* Изредка - рвота и понос.
- \* Озноб и усталость.
- \* Боль в горле.
- \* Ломота в теле.
- \* Головная боль.
- \* Кашель.

### Как уберечься от инфицирования?

- \* Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.
- \* Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку.
- \* Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.
- \* Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей.
- \* Включайте в рацион питания детей витамины в природном виде и общеукрепляющие средства.
- \* В период эпидемии смазывайте слизистую носа ребенка оксолиновой мазью или другими жирными мазями.

### Что делать, если заболел ребенок?

- \* Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- \* Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- \* Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- \* Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- \* Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми и, особенно, с детьми.
- \* Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
- \* Вызовите врача на дом.

Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.



# 5

## ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА



### КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ БОЛЕЗНИ?

#### ЧТО ТАКОЕ ГРИПП У ДЕТЕЙ?

**ГРИПП – ЭТО ОСТРОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ВЫЗЫВАЕМОЕ РЕСПИРАТОРНЫМИ ВИРУСАМИ.**

Гриппу подвержены как взрослые, так и дети. Но именно дети, как правило, начинают болеть первыми, опережая взрослых. Потому специалисты часто называют детей «индикаторами» подъема заболеваемости гриппом или другими респираторными болезнями.

Наибольшему риску заразиться подвергаются дети, посещающие организованные коллективы (ясли, детские сады, школы и т. д.).

#### КАК ДЕТИ ЗАРАЖАЮТСЯ ГРИППОМ?

- Вдыхая воздух с мельчайшими каплями слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании.
- При контакте с больными детьми: играя с ними, обмениваясь карандашами, пользуясь общей посудой и т. д.

#### КАК ГРИПП ПРОЯВЛЯЕТСЯ У ДЕТЕЙ?

- Начало заболевания внезапное, с высокой интоксикацией. Ребенок становится вялым, жалуется на сильную головную боль и общую слабость. У него высокая температура, достигающая 40 °С, озноб и лихорадочное состояние.
- Не позднее 2-3-го дня болезни к симптомам интоксикации присоединяются насморк, боль в горле, сухой кашель.
- У некоторых детей заболевание гриппом может сопровождаться болью в животе и рвотой.

#### ОСОБЕННО ОПАСЕН ГРИПП ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

У маленьких детей определить заболевание сложно. Ребенок становится беспокойным или, наоборот, вялым и заторможенным, отказывается от приема пищи. У грудных детей учащается срыгивание, может быть жидкий стул.

У детей младшего возраста грипп может протекать «бессимптомно», с легким течением инфекции. При этом, однако, у них высокий процент осложнений.

#### ЧЕМ ОПАСЕН ДЕТСКИЙ ГРИПП?

У детей после гриппа часто возникают следующие осложнения:

- Синуситы. Отиты. Пневмонии
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания центральной нервной системы

#### НУЖНО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ПЕДИАТРУ, ЕСЛИ:

- У ребенка три или четыре дня держится высокая температура.
- Ребенок говорит, что ему трудно и/или больно дышать, он жалуется на ушную боль или на упорный кашель.

#### МОЖНО ЛИ ПРЕДУПРЕДИТЬ ГРИПП У РЕБЕНКА?

- Прививки от гриппа – наиболее эффективное средство защиты. Это подтверждают цифры: вакцинация в осенний период помогает уберечься от гриппа в 70-100% случаев.

# ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Вам поможет только

# ПРИВИВКА

■ ГРИПП - МАССОВАЯ И ГРОЗНАЯ ИНФЕКЦИЯ, НЕ ЩАДЯЩАЯ НИ ВЗРОСЛЫХ, НИ ДЕТЕЙ.

■ ГРИПП КОВАРЕН. НЕСМОТРИ НА УСПЕХИ МЕДИЦИНЫ И УСИЛИЯ ВРАЧЕЙ, ОТ ГРИППА И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ ЕЖЕГОДНО В МИРЕ ПОГИБАЮТ ЛЮДИ.



**Особенно опасна эта инфекция для детей, пожилых людей и тех, кто страдает хроническими заболеваниями (болезнями сердца и сосудов, бронхиальной астмой, сахарным диабетом и др.), у которых грипп протекает тяжелее и имеется больший риск развития осложнений.**

**Организм здорового человека после перенесенного гриппа средней тяжести тратит столько сил, что это стоит ему один год жизни. Знайте, что 99% процентов умерших от гриппа и его последствий были не привиты.**

**Затраты бюджетных средств на лечение больных в стационарах и на выплату по листкам нетрудоспособности, связанные с заболеваемостью гриппом и острыми респираторными инфекциями, в прошедшем эпидсезоне 2013 года составили в Брестской области более 337 миллиардов рублей, из них на лечение в стационарах - более 120 миллиардов, на выплату по листкам нетрудоспособности - более 217 миллиардов рублей.**

**СОВРЕМЕННЫЕ ГРИППОЗНЫЕ ВАКЦИНЫ  
ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫ  
И БЕЗОПАСНЫ**



■ ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА ОБЕСПЕЧИВАЕТ НАДЕЖНУЮ ЗАЩИТУ ОТ ВИРУСОВ ГРИППА, АКТУАЛЬНЫХ ДЛЯ ПРЕДСТОЯЩЕГО ЭПИДСЕЗОНА, А ТАКЖЕ СНИЖАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ.

■ МАССОВАЯ ИММУНОПРОФИЛАКТИКА СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ГРИППОМ ПУТЕМ ФОРМИРОВАНИЯ КОЛЛЕКТИВНОГО ИММУНИТЕТА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ.

**НА ФОРМИРОВАНИЕ ИММУНИТЕТА ПРОТИВ ГРИППА УХОДИТ ОТ 2 ДО 4 НЕДЕЛЬ, ПОЭТОМУ ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ - ОКТЯБРЬ, НОЯБРЬ.**

**Внимание!** Грипп и его последствия лучше предупредить, чем лечить. Сделанная вовремя прививка - залог Вашего здоровья и здоровья Ваших близких!

**Привиться можно в поликлинике по месту жительства.**

ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"

Лиц. № 02330/0003950 от 15.07.2011. Зак. 1/106, тир. 200 экз., 2013г.

## Памятка для населения

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

**ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД – ОТ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ ДО 2х СУТОК**

**БОЛЕЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ ВНЕЗАПНО.**

### Основные симптомы проявления заболевания:

- Озноб;
- Головная боль;
- Повышение температуры тела до 38,5-40°C;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и «разбитость»;
- Сухой кашель.



При появлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволяет уменьшить риск осложнений:

- ✓ Легочные осложнения (бронхит, пневмония);
- ✓ Осложнения со стороны ЛОР-органов (ринит, синусит, отит);
- ✓ Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- ✓ Осложнения со стороны нервной системы (менингит, энцефалит, невралгия).

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

### КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ сократите время пребывания в местах массового скопления людей (магазины, концерты и т.п.) и в общественном транспорте;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.



# ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СЕМЬЮ ОТ ОРВИ И ГРИППА

## В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ:

- Носите маски, если в семье, на работе имеются случаи заболевания ОРВИ и гриппа
- Избегайте места массового пребывания людей
- Проведите предварительную вакцинацию детей, беременных и пожилых лиц.
- При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа у членов семьи, немедленно вызывайте врача или скорую помощь. Не занимайтесь самолечением.

**Помните!**  
Несвоевременное обращение к врачу, может привести к серьезным осложнениям.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ  
И ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ!**

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



*Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи.* Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

## Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

**При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

## Как не заболеть гриппом

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – **вакцинопрофилактика**;
- ❖ Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.



# ВСЕ О БОЛЕЗНИ:

# ГРИПП!

Грипп проявляется неожиданно, и первые два-три дня от начала заболевания ребенка чувствуют себя особенно плохо.

## Симптомы гриппа у детей:

- Заболевание начинается внезапно.
- Характерным для этой тяжелой инфекции у детей является ощущение или слабое проявление катаральных симптомов (кашель, чихание, боль в горле) в начале заболевания (в течение 1-2 дней).
- Дети, больные гриппом, испытывают общие недомогания, сильную головную боль, слабость и сонливость, ломоту в мышцах и суставах, у них высокая температура, достигающая 40°C, озноб и лабораторные признаки, сухость слизистой оболочки носа и глотки.
- Затем присоединяется сильнейший кашель, сухой, отрывистый кашель, боль в горле.
- У некоторых детей заболевание гриппом сопровождается рвотой и диареей.

**Особенно опасен грипп для маленьких детей.**

## Для заболевших гриппом детей раннего и младшего возраста характерны:

- Чувство беспокойства.
- Вялость и снижение аппетита.
- У грудных детей учащается дыхание, может быть жидкий стул.

У детей младшего возраста заболевание может протекать "бессимптомно" с легким течением инфекции, однако у них чаще развиваются осложнения.

## КАК ЛЕЧИТЬ:

Помните, что раннее начало медикаментозного лечения и адекватное лечение, тем выше его эффективность.

- Лечение гриппа у детей проводится только по назначению врача.
  - Недостатком является повышенная температура тела. Повышенная температура тела является одним из признаков, создающих условия для быстрого освобождения организма от возбудителей инфекционной болезни. Не применяйте для снижения температуры жаропонижающее в тех случаях, когда температура падает и нарушается функция организма. Как правило, это бывает при повышенной температуре тела выше 38,0-39,0°C. Согласно рекомендациям ВОЗ для снижения температуры назначают **Парацетамол** или препараты на его основе.
  - Для лечения гриппа в самую раннюю обязательно включает противовирусные препараты.
  - Антибиотики, как правило, при гриппе назначают при осложнениях болезни и возможности развития осложнений.
  - Обратите особое внимание на питание ребенка. Пища должна быть богатой витаминами и микроэлементами, желательно преобладание кисломолочных продуктов с увеличенным содержанием бифидо- и лактобактерий, овощей и фруктов, ягод.
  - Большого вреда обычно несут (особенно в период эпидемии) вода, морсы, настои, отвары трав, настои шиповника).
- Помните о необходимости принимать меры по защите от гриппа других членов семьи.



## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ:

Ежегодная вакцинация (вакцинация)

- Прививка является наиболее эффективным средством защиты детей от гриппа и предупреждения его осложнений, особенно обостренной вирусной инфекции.
- Разработаны специальные питательные добавки и иммунизация для аллергических проявлений или наличия вирусных заболеваний.
- Вакцинация детей специальными противовирусными вакцинами в основной период позволяет уберечь их от гриппа в 70-100% случаев.

Перед прививкой проконсультируйтесь с врачом и убедитесь в том, что ребенок здоров.

