

Беседа «Профилактика гриппа и ОРВИ»

Цель: способствовать формированию и развитию знаний о гриппе и респираторных заболеваниях, мерах профилактики.

План:

1. познакомить с историей возникновения заболеваний, с некоторыми статистическими данными;
2. обозначить отличия симптомов гриппа, ОРВИ, а также их последствий;
3. познакомить с мерами профилактики заболеваний.

Грипп — это разновидность острой респираторной вирусной инфекции, которая рассматривается отдельно от остальных заболеваний этой группы. Грипп отличается от других инфекций особо тяжелым течением, наличием осложнений и может закончиться смертельным исходом.

Распространено мнение, что грипп — это обычная болезнь, которой люди болеют каждый год, и ничего страшного не происходит. Показатели смертности от гриппа в мире составляют 0,01 - 0,2%, а средние ежегодные потери достигают в масштабах разных стран десятки тысяч человек, включающих в основном, детей первых лет жизни и пожилых людей.

Смертность среди лиц 5 - 19 лет составляет 0,9 на 100000 человек, среди лиц старше 65 лет - 103,5 на 100000 человек. Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями (лица «высокого риска»). Смерть при гриппе наступает от интоксикации, кровоизлияний в жизненно важные центры (головной мозг), от легочных осложнений (пневмония, эмпиема плевры), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Источником распространения вирусов при ОРВИ и гриппе является больной человек. Основной путь передачи — воздушно-капельный. Вирусы скапливаются и размножаются на слизистой оболочке дыхательных путей. Вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус гриппа, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Вирус гриппа попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа, глотки, гортани, бронхов. Возможен контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем — своих глаз, носа, рта. Болезнь может протекать и в легкой форме, но при этом больные так же заразны для окружающих, как и при тяжелой. После исчезновения острых симптомов переболевший гриппом в течение недели продолжает выделять вирусы и представляет опасность для окружающих.

При заражении вирусом гриппа болезнь проявляется через 12 – 72 часа от момента заражения. Заболевание начинается внезапно. При заражении вирусами, вызывающими ОРВИ, инкубационный период (время от контакта с больным до первых признаков заболевания) — короче, а симптомы проявляются постепенно.

Основные симптомы у гриппа следующие: повышение температуры тела, обильное потоотделение, слабость, светобоязнь. Кроме этого, суставные и мышечные боли, головная боль, боль в горле, сухой (в ряде случаев — влажный) болезненный кашель, насморк.

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Рекомендуем наиболее эффективные способы защиты от гриппа:

1. Самый эффективный - вакцинация. Всем членам семьи желательно сделать прививку от сезонного гриппа и гриппа H2N1. Прививки против гриппа проводят ежегодно осенью (октябрь-ноябрь) в предэпидемический по гриппу период.
2. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективны средства для обработки рук на основе спирта.
3. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
4. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение по крайней мере 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы. Профилактика гриппа и ОРВИ состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, лыжами, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны — умеренного количества витаминных препаратов, лучше естественного происхождения.

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки. Те же правила следует соблюдать и больным: взять больничный лист, не посещать массовые мероприятия, стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми, носить марлевую повязку. Для обеззараживания воздуха помещения использовать аэрозольное средство «Бактерокос ментол».

Вопросы и ответы о гриппе.

1. Какое заразное заболевание является самым распространенным в мире?
- 95% всей инфекционной патологии занимают грипп и другие ОРВИ.
2. Какие типы вируса гриппа существуют?
- Существует три типа вирусов гриппа – А, В и С. Эти вирусы несколько отличаются по своему строению и вызывают заболевания различной тяжести. Вирус гриппа «А» вызывает наиболее тяжелые формы заболевания (в отличие от типов В и С, которые переносятся человеком легче).
3. Сколько раз в год вирус гриппа мутирует?
- Незначительные изменения вируса гриппа происходят ежегодно. Через нерегулярные интервалы времени (10 - 40 лет) появляются вирусы с сильными изменениями структуры.
4. Почему я так часто болею гриппом?
- Как правило, человек может болеть гриппом 2 раза в год. Это связано с тем, что в каждом эпидсезоне бывает две «волны» гриппа - в начале отмечаются

вспышки гриппа «А», а затем - гриппа «В». Помимо гриппа, в осенне-зимний сезон часты острые респираторные вирусные инфекции, которые по своим симптомам могут напоминать грипп. Если же вы действительно болеете гриппом чаще двух раз в год, то вам желательно обратиться к врачу-иммунологу для консультации и лечения.