

Урок для образовательных учреждений

Тема: Профилактика гриппа

Цель :

1. Мотивация к проведению профилактических прививок против гриппа
2. Повышение уровня знаний по профилактике гриппа среди обучающихся

Грипп – острая вирусная инфекционная болезнь с воздушно-капельным путем передачи возбудителя. Возбудители гриппа – вирусы типов А, В, С. Источник инфекции- больной человек.

Клинические проявления гриппа:

Внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38-40 °С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем.

При легком течение гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей с развитием пневмонии и (или) признаками дыхательной недостаточности: появляется одышка или затрудненное дыхание в покое. Также могут развиваться отек легких, сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединиться вторичные бактериальные осложнения.

Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов, штаммы которых включаются в состав вакцины против сезонного гриппа. Поэтому ежегодно состав вакцины против гриппа меняется в зависимости от видов вируса, преобладающих в данном эпидсезоне.

Вирус гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства в течение нескольких часов, на поверхностях- до 4-х суток. Вирус высоко чувствителен к дезинфицирующим средствам из разных химических групп, УФ-излучению, повышенным температурам.

Чем опасен грипп?

Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей до 5 лет, беременных женщин, лиц с хроническими заболеваниями сердца, легких и лиц старше 60 лет.

Осложнения гриппа:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР- органов (отит, синусит, ринит, трахеит)
- Осложнения со стороны сердечно - сосудистой системы (миокардит, перикардит)

- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты)

Характерной особенностью гриппа А (H1N1) 2009 является – раннее появление осложнений, которые могут развиваться уже на 2-3 день болезни.

Как защитить себя от гриппа?

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания.
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте.
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку)
- Регулярно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук (спиртовые салфетки, кожные антисептики)
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении.
- Прикрывать рот и нос платком при кашле и чихании.
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
- Чаще бывать на свежем воздухе.
- Не допускать переохлаждения организма.
- Ежегодно прививаться от гриппа.

Что делать , если вы заболели?

Следует остаться дома и немедленно вызвать врача.

Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту.

Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно – сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Рекомендуется обильное питьё – горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать , предметы обихода и пол протирать дезинфицирующими средствами.

Членам семьи следует ограничить общение с больным гриппом и использовать при уходе медицинскую маску.