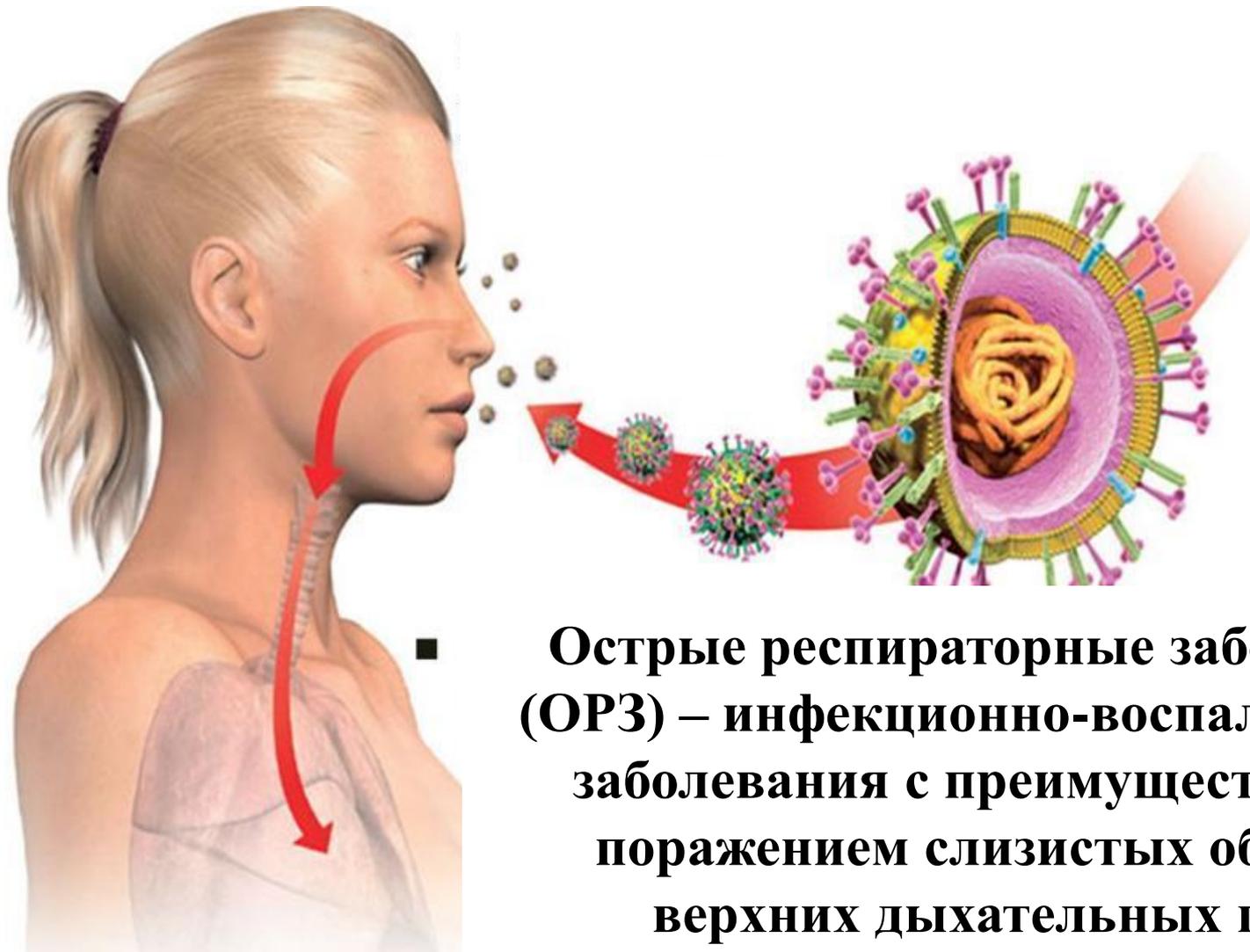


**ГБУЗ «Клинический онкологический диспансер №1»  
министерства здравоохранения Краснодарского края**

## **ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ДРУГИХ ОРВИ**



# Определение острых респираторных заболеваний



- **Острые респираторные заболевания (ОРЗ) – инфекционно-воспалительные заболевания с преимущественным поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей**

# Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции

- Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести.
- Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

## Как отличить Симптомы гриппа от Симптомов ОРВИ

➤ Приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм.

➤ Вызывает резкое повышение температуры до очень высоких цифр, повышенную чувствительность к свету, ломоту в мышцах и суставах, а также сильную головную боль.

➤ На второй день появляется мучительный кашель и боль в груди.

➤ Иногда присоединяется тошнота, рвота, понос.

➤ Учитывая, что вирус гриппа поражает сосуды, возможны кровоизлияния из десен и носовые.

➤ Часто бывает покраснение глаз.

➤ Болезнь начинается постепенно и чаще всего характеризуется утомляемостью.

➤ Сразу появляется насморк и/или боли в горле при глотании.

➤ Сопровождается частым чиханием.

➤ Температура резко поднимается выше 38°C.

# Предрасположенность к заболеванию

## Предрасположены к заболеванию:

- ❑ пожилые люди,
- ❑ маленькие дети,
- ❑ беременные женщины,
- ❑ люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

**Бронхиальная астма**



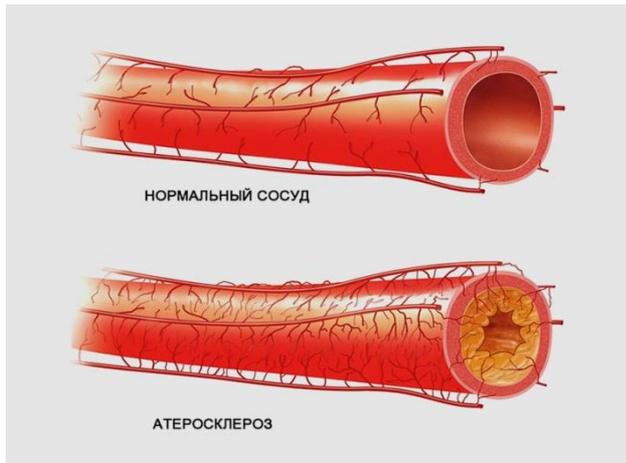
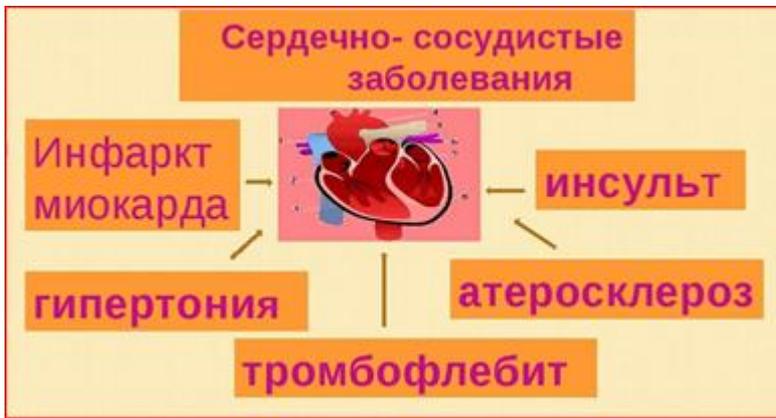
Нормальная бронхиальная трубка

Бронхиальная трубка при бронхиальной астме

Астма - комплекс симптомов, в котором важнейшим является приступ удушья (затруднение дыхания, преимущественно выдоха), свистящие хрипы в грудной клетке, слышимые на расстоянии, удушье по ночам и при физической нагрузке, приступообразный кашель и т.д. При приступе астмы происходит сужение просвета бронхов вследствие спазма (непроизвольного сокращения) гладких мышц бронхов, отека слизистой оболочки бронхов, избыточной продукции слизи железами бронхов.

Три вышеуказанных причины сужают диаметр бронхов, затрудняя движение воздуха.





*Инсульт – это внезапное прекращение деятельности мозга или отдельных его частей из-за острого нарушения кровообращения или кровоизлияния.*

**Ишемический инсульт**

Тромб в просвете сосуда

Гибель участка мозга в зоне после места закупорки тромбом

**Геморрагический инсульт**

Разрыв артериол

Мертвая ткань головного мозга

Виллизиев круг

Кровь, поступающая из разорванной аневризмы

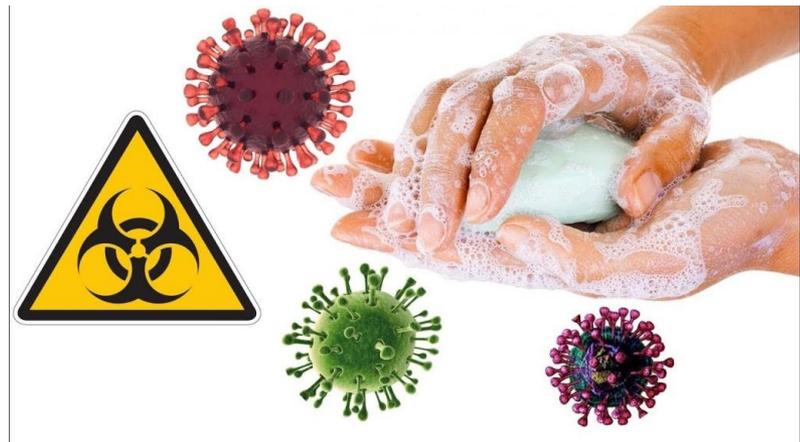
Аневризма

www.minclin.ru

# ПРАВИЛО 1.

## ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
- Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



# ПРАВИЛО 2.

## СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
- Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.



КАК ПЕРЕДАЕТСЯ  
КОРОНАВИРУС COVID 19



**СОБЛЮДАЙ  
ДИСТАНЦИЮ**



**не трогайте  
лицо, глаза, нос  
немытыми руками**



## Кашель и чихание



- Во время кашля и чихания с выдыхаемым воздухом вылетают капельки слизи и слюны.
- В них могут находиться болезнетворные бактерии и вирусы.
- Поэтому при кашле и чихании нужно прикрывать рот и нос носовым платком

# 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.



# ПРАВИЛО 4.

## ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

**Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:**

- ✓ при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- ✓ при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- ✓ при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- ✓ при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.



**Осторожно, грипп!**



# КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

**Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:**

- ✓ маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- ✓ старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- ✓ влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- ✓ не используйте повторно одноразовую маску;
- ✓ использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

# ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

1

Не использовать более двух часов

2

Маска должна плотно прилегать к лицу

3

Не касаться закрепленной маски

4

Мыть руки после прикосновения к использованной маске

5

Не использовать одноразовую маску повторно

6

Носить при контакте больным человеком, а также в общественных местах

7

Утилизировать маску после использования



- При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.
- Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.
- Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

**Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.**

Медицинские  
маски - надёжная  
защита от вирусов



# **ПРАВИЛО 5.**

## **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

**Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.**

**Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.**

### **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.**

**В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.**

### **КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**

**Среди осложнений лидирует 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 если в семье кто-то заболел гриппом или инфекцией COVID-19



**Обязательно  
вызовите врача на  
дом**



**Сохраняйте  
чистоту, как можно  
чаще мойте и  
дезинфицируйте  
поверхности**



**Выделите больному  
отдельную комнату**



**Ухаживая за  
больным,  
прикрывайте рот и  
нос маской**



**Ограничьте до  
минимума контакт  
между больным и  
близкими**



**Часто мойте руки с  
мылом**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

