

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
детский сад № 1 «Аленушка»

«Профилактика вирусных инфекций в зимний период»
(для взрослой аудитории)

Подготовила
Щетинина Татьяна Александровна

Жердевка, 2018г

План беседы.

I. Введение

II. Теоретические аспекты

1. Понятия «Простуда», «ОРЗ», «ОРВИ»
2. Пути передачи ОРВИ
3. Виды ОРВИ. Общие симптомы и различия
4. Осторожно: грипп
5. Осложнения гриппа

III. Как уберечься от ОРВИ, в том числе и от гриппа

1. Гигиена дома
2. Личная гигиена
3. Контакты с больными людьми
4. Роль медицинской маски
5. ЗОЖ в профилактике ОРВИ
6. Природные иммуностимуляторы
7. Аптека
8. Иммунная система - главное оружие против ОРВИ
9. Вакцинопрофилактика

IV. Если Вы все же заболели

V. Заключение

С наступлением холодного времени года мы чаще начинаем говорить о простудных заболеваниях и их профилактике. Каждый из нас испытал то состояние, когда болезнь выбивает нас из рабочего процесса, когда мы теряем время в поликлиниках, откладываем текущие дела, переносим или отказываемся от празднования приятных событий. Не говоря о том, что заражаем окружающих и тратим часть семейного бюджета (в среднем 1500 рублей). Экономнее болезнь предупредить.

ОРЗ - острое респираторное заболевание. Объединяет все респираторные заболевания то, что входные ворота для них – слизистые верхних дыхательных путей. У ОРЗ могут быть разные возбудители и клиническое течение болезни.

ОРВИ – острые респираторные вирусные инфекции. Вирусы проникают воздушно-капельным путем, вместе с воздухом и капельками слюны, слизи и мокроты при дыхании, разговоре и чихании. Могут проникать и контактно-бытовым путем через грязные руки; через пищу при недостаточной термической обработке.

Сегодня известно более 200 вирусов, возбудителей ОРВИ, образующих различные группы (вирусы парагриппа, гриппа, адено-вирусы, риновирусы и др.) У нас часто принимают ОРВИ и грипп как одно и то же.

Точный диагноз может поставить только лабораторная диагностика. Общие симптомы у всех ОРВИ знакомы всем нам: повышение температуры, озноб, головная боль, насморк, боль в горле, кашель. Как же не пропустить грипп? Как говорится, врача надо знать в лицо. Расскажу об особенностях течения некоторых ОРВИ.

Парагрипп. Очень сильно выражены насморк, боли в горле, осиплость голоса. Температура не выше 38°C.

Аденовирусная инфекция. Характерно — увеличение лимфатических узлов. Еще один яркий признак данного заболевания — конъюнктивит (поражение слизистой оболочки глаза). Симптомы этого варианта ОРЗ могут сохраняться долго (до 14 дней). А вот температуры может не быть вовсе.

Риновирусная инфекция. Основным симптомом этой инфекции является сильный насморк. Выделения из носа могут быть настолько обильными, что вы только успеваете менять платки. Температура повышенна, то незначительно.

Грипп. Самый тяжелый и распространенный вариант ОРЗ. высокая температура (39-40°C), слабость озноб, покраснение горла, ломота в теле и суставах, насморк, головная боль.

Симптомы гриппа и ОРВИ

	Простуда	ОРВИ	Грипп
Ухудшение самочувствия	постепенное	быстрое	внезапное
Температура тела	>37,5°C	<38°C	39-40°C: сохраняется в течение 3-4 дней
Интоксикация	не выражена	есть, выражается повышенной утомляемостью	есть, сильные озноб, боль головная и при движении глаз, светобоязнь, ломота в теле
Насморк и заложенность носа	появляется в первые часы	возникает в первые дни	могут появиться, как осложнение не раньше, чем на 2-3 сутки возникновения болезни
Чихание	появляется после возникновения насморка	всегда ее сопровождает	чаще всего отсутствует
Боль в горле и его покраснение	дискомфорт возникает на 2-е сутки после переохлаждения	возникает наряду с кашлем и имеет выраженный характер	появляется на 2-е сутки болезни, кроме того, возникает кашель, вызванный болью за грудиной
Дискомфорт в глазах	никакого нет	редко: если присоединилась бактериальная инфекция	часто возникает покраснение
Головная боль	отсутствует	может быть, если возникают осложнения (гайморит, тонзиллит, бронхит)	есть и чаще всего терпеть его без обезболивающих средств сложно
Повышенная утомляемость	отсутствует	может быть при сохранении высокой температуры больше суток	есть и сохраняется даже на протяжении 2-3 недель после болезни
Бессонница	отсутствует	может возникать на фоне высокой температуры	есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель

Не пропустите симптомы гриппа! Когда снижен иммунитет начинается вторичное инфицирование бактериальной флорой. Основная опасность гриппа - это риск развития постгриппозных осложнений:

- ринит, синусит, бронхит, отит,
- пневмония (воспаление легких),
- радикулит,
- миокардит (воспаление сердечной мышцы) и перикардит (воспаление околосердечной сумки),
- миозит - поражение мышечных волокон,
- менингит и энцефалит.

Грипп - это не обычная болезнь, которой люди болеют каждый год.

Грипп - это заболевание, которое может привести к смертельному исходу. Если вы подозреваете, что заболели гриппом, немедленно вызовите врача! Только врач может точно поставить диагноз и выявить осложнения. Лечение гриппа противовирусными препаратами должно проводиться только под наблюдением лечащего врача, в силу выраженного действия препарата и возможных побочных действий.

Как уберечься от ОРВИ, в том числе и от гриппа?

1. *Позаботьтесь о гигиене дома* (особенно если дома есть больной человек). Вирусы сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом и неподвижном воздухе, и практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном и влажном. Проветривание (не менее 3 раз в день) и влажная уборка уменьшит количество циркулирующих в воздухе микроорганизмов. Оптимальная температура воздуха для жилого помещения 20-24 °С, а влажность 30-45 %. От свежего воздуха не стоит отказываться даже в морозы. Время проветривания. 3-4 минуты зимой. За это время воздух успеет обновиться, но помещение не успеет остывть. Свежий воздух гораздо быстрее согревается, чем застоявшийся. А вот постоянно держать форточку чуть-чуть приоткрытой не следует. Это скорее выстуживает, чем проветривает вашу комнату. Проветривать квартиру желательно три раза в день.

2. *Соблюдайте личную гигиену*. Личная гигиена включает гигиену полости рта и носа (полоскание горла, промывание носа), гигиену кожи (частое мытье рук и лица с мылом, ежедневное принятие душа или ванны с горячей водой, с мылом или шампунем); гигиену одежды и постельного белья. При чихании и кашле отделяемое из носа, глотки с вирусами распространяются на 7 метров вокруг! Обсеменяется пространство вокруг (столы, клавиатура компьютера и т.д.). Все это трогается руками. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки.

Подсчитали, что руки больного человека до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемии рекомендуется отказаться от рукопожатий.

Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным. Находясь на улице или в обществе, старайтесь как можно реже касаться руками носа или рта.

3. *Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания.*

4. В период эпидемии *избегайте места массового скопления людей*, или хотя бы сократите время пребывания там.

5. При контакте с больными людьми *пользуйтесь маской* (смена каждые 2 часа, в очагах инфекций 20-30 минут). Конечно, маски полностью не защищают от вирусов гриппа, но преграду создадут.

6. *Откажитесь от курения*. Курение ослабляет иммунитет и в разы увеличивает вероятность возникновения простуды.

7. *Придерживайтесь здорового образа жизни*, включая полноценный сон,

употребление здоровой пищи, физическую активность, закаливание. Больше времени проводите на свежем воздухе.

8. *Следуйте распорядку дня.* Правильный режим труда и отдыха должен включать перерывы на обед и кратковременные перерывы на отдых. Важно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы: людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда в часы досуга, наоборот, лучше переключиться на физические упражнения. Также нужно высыпаться – систематическое недосыпание приводит ослаблению иммунных защитных механизмов человека. Оптимальная норма сна для взрослого человека - 8 часов.

9. *Страйтесь употреблять больше витаминов* и природных иммуностимуляторов. Особенно витамина С. Насмотревшись телевизора, мы бежим в аптеку запастись суперсовременными профилактическими средствами. Прием таких «костылей», как синтетические иммуномодуляторы, приводит к тому, что наш организм престает работать сам, привыкая к помощи извне. И в случае серьезного заболевания, наша иммунная система, не сможет быстро и адекватно среагировать. Существует целый ряд природных иммуностимуляторов. Увлечься ими чрезмерно невозможно, любая помощь иммунитету должна быть дозированной.

Итак, в списке натуральных иммуностимуляторов лидирующие позиции занимают следующие продукты:

- Чеснок — обладает сильнейшими антибактериальными свойствами. Содержащиеся в нем биологически активные вещества — фитонциды — подавляют рост и развитие бактерий, что в свою очередь помогает предотвратить многие инфекционные заболевания.
- Имбирь повышает сопротивляемость организма, богат витаминами, снижает температуру, облегчает кашель, лечит воспалительные процессы в области носа и горла.
- Морковь - природный иммуномодулятор, бета-каротины повышают сопротивляемость организма к вирусам и бактериям.
- Брокколи — содержит большое количество витамина С, способствует укреплению иммунной системы.
- Чай зеленый и черный, великолепный адаптоген и антиоксидант, нормализует температуру, укрепляет иммунитет, улучшает потоотделение, тонизирует и согревает.

10. Во время эпидемий можно использовать спреи и мази для носа. Особо популярна оксолиновая мазь. Смазывайте ею носовые ходы дважды в день: утром, перед уходом на работу, и вечером, перед возвращением домой на общественном транспорте.

11. *Иммунная система - вот наше главное оружие против ОРВИ.* Сильная иммунная система при встрече с вирусом вырабатывает достаточное

количество защитного белка — интерферона и через 2-3 дня от насморка, кашля и головной боли не останется и следа. Но не у всех она сильная. И тогда можно использовать препараты на основе интерферона. Это лучшие современные иммуномодуляторы (лейкоцитарный интерферон). Он разводится водой и закапывается в нос с профилактической целью по 2 капли 2-3 раза в день.

12. Решающее значение имеет *вакцинопрофилактика*. Вакцина - это ослабленный вирус, убитый вирус или какая-то его часть. Попадая в организм, вакцина стимулирует выработку антител через 2-4 недели (начинают вырабатываться антитела через неделю минимум). Вакцина не содержит живые вирусы, поэтому заболеть гриппом в результате проведенной прививки невозможно. И если произошло инфицирование, выработанные антитела блокируют живые вирусы гриппа. Плановая вакцинация у нас проходит в сентябре - октябре. Но это не значит, что вы не можете сделать ее сейчас. Для этого надо обратиться в медицинское учреждение по месту жительства, где вы получите исчерпывающую информацию о порядке вакцинации. Никаких противопоказаний к тому, чтобы делать прививку после начала эпидемии, не существует.

Противопоказанием к введению вакцины.

- аллергия к белкам куриного яйца,
- временно болеющие ОРВИ,
- хроническими заболеваниями в стадии обострения.

Вакцина снижает заболеваемость в 1.5-2 раза, у заболевших смягчает клинику, снижает длительность течения и развитие осложнений. Это наиболее экономичный способ профилактики. Для предотвращения инфицирования коллектив должен быть привит не менее чем на 70%.

Кто-то скажет, что они сделали прививку, но все равно заболели, это лишняя траты времени и денег. Различные исследования доказывают, что риск заболеть сезонным гриппом при вакцинации составляет всего 1%. Вполне возможно, что заболевшие просто проигнорировали рекомендации по поводу, когда делать прививку от гриппа. Не откладывайте и вы прививку на потом!

Если Вы заболели, подумайте о своих близких.

Профилактика для них с вашей стороны.

1. Если поднялась температура, не стоит геройствовать и отправляться на работу. День-два постельного режима дома, помогут вам не разболеться всерьез и надолго.

2. Позаботьтесь об окружающих - надевайте медицинскую маску. Конечно, маски полностью не защищают от вирусов гриппа. Кроме того, менять маску придется часто – через час она «пропитывается» вашими собственными бактериями, которые вы вдыхаете обратно.

3. Антибиотики при простуде и гриппе абсолютно бесполезны. Их назначение – борьба с бактериальной инфекцией в случае возникших осложнений – бронхита, ангины, пневмонии, гайморита.

4. Свежий воздух. Обязательно проветривайте и увлажняйте ваше жилое

помещение.

Что вы знаете о гриппе

(рекомендуется как вариант для завершения беседы при работе с определенной аудиторией)

Вопрос №1. Как передается грипп?

1. Воздушно-капельным путем
2. Половым путем
3. При рукожатии

Вопрос №2. Чем опасен грипп?

1. Грипп ничем не отличается от других простудных заболеваний
2. Грипп опасен возможными осложнениями
3. Я не знаю

Вопрос №3. Каковы основные симптомы гриппа?

1. Высокая температура, озноб, головные и мышечные боли
2. Бессонница, нервозность,очные страхи
3. Вздутие живота, газообразование

Вопрос №4. Какие средства профилактики наиболее эффективны в период подъема заболеваемости гриппом?

1. Никакие, все равно заболею
2. Ежедневное употребление алкоголя
3. Лекарственные препараты

Вопрос №5. Что вы примете при первых признаках простудного заболевания?

1. Горячую ванну
2. Алкоголь
3. Противопростудный препарат

Вопрос №6. Нужно ли при первых признаках гриппа принимать антибиотики?

1. Нет, не нужно
2. Я не знаю
3. Да, нужно

Вопрос №7. Как вы относитесь к прививке против гриппа?

1. Считаю бесполезной
2. Прививка – эффективный метод борьбы с гриппом
3. Боюсь!

Вопрос №8. Будете ли вы делать прививку от гриппа?

1. Да
2. Нет
3. Не скажу!

Использованная литература.

1. Журнал «Инфекционные болезни» сентябрь 2012г.
2. Журнал «Лечащий врач», №10/09, №06/11, № 10/12.
3. <http://health.mail.ru/news/199389/>
4. <http://a-flu.com.ua/flu-profilaktika.html>