

## **О проведении мероприятий по профилактике респираторно-вирусных инфекций в осенне-зимнем эпидемическом сезоне 2020-2021 гг., включая вопросы вакцинации от гриппа и других инфекций**

Ежегодно в осенне-зимний период активизируется циркуляция вирусов гриппа и других респираторных вирусов, которые быстро передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем, вызывая массовую заболеваемость населения вплоть до ее эпидемического уровня. Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) относятся к числу наиболее массовых инфекционных заболеваний, на их долю ежегодно приходится до 90-95% в структуре регистрируемой инфекционной заболеваемости. Помимо непосредственного вреда здоровью человека, грипп и ОРВИ способны обострять течение других заболеваний, что представляет особую опасность для людей с хроническими патологиями и ослабленной иммунной системой – пожилых, новорожденных, пациентов с сердечнососудистыми заболеваниями и др. Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек.

Вирус гриппа постоянно видоизменяется, таким образом, каждый раз приходится встречаться с «обновленным» возбудителем. Поэтому невозможно один раз переболеть, получить пожизненный иммунитет.

В настоящее время самым эффективным и надежным способом профилактики гриппа является вакцинация, которая проводится перед началом эпидемического сезона. Оптимальным временем для проведения прививок против гриппа является сентябрь-октябрь. После проведенной прививки иммунитет достигает достаточного уровня для защиты от инфекции через 10 – 14 дней и сохраняется в течение 7-8 месяцев.

В предэпидемический период вакцинация проводится медицинскими организациями за счет средств федерального бюджета (т. е. бесплатно для пациентов) только контингентам, вошедшим в национальный календарь профилактических прививок: это дети с 6 месяцев, учащиеся 1 – 11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистой системы, метаболическими нарушениями и ожирением.

Другие категории населения прививаются на платной основе за счет средств работодателей, предприятий и организаций, личных средств граждан.

Организация иммунизации работающего населения проводится за счет средств работодателей. Вакцинация является надежным способом защиты коллектива от гриппа, при условии охвата не менее 75% сотрудников.

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДОМА?

1. Расскажите детям о профилактике коронавирусной инфекции.
2. Объясните им, как распространяются вирусы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.
3. Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены. Часто проветривайте помещение.

## КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, дети и лица старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

## В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ КОРОНАВИРУСОМ И ВИРУСОМ ГРИППА?

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

## ДРУГИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом в Российской Федерации необходимо соблюдать меры предосторожности:

- временно воздержаться не только от зарубежных поездок, но и от посещения соседних городов и областей, в особенности с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой;

- избегать посещения людных мест, соблюдать социальную дистанцию (1,5-2 м);
- в общественных местах использовать средства защиты органов дыхания (маски), одноразовые перчатки;
- чаще мыть руки с мылом и обрабатывать их антисептиком;
- дезинфицировать поверхности и гаджеты дома и на работе;
- при первых признаках заболевания обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, вызывая врача на дом;
- при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о предшествующих загранпоездках, после которых необходимо выдерживать 14-дневный карантин;
- людям старше 65 лет и лицам с ослабленной иммунной системой соблюдать режим самоизоляции.

**Предупреждён -  
ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН:**

**Горячая линия COVID-19**

единая по всей стране,  
бесплатный телефон:

**8-800-2000-112**

БУЗ ВО «ВОКЦОЗИМП»  
Сайт: [vocmp.zdrav36.ru](http://vocmp.zdrav36.ru);  
Тел.: +7 (473) 212 - 59 - 88



БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ  
ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»

**ПРОФИЛАКТИКА  
КОРОНАВИРУСА  
COVID-19**

ВОРОНЕЖ 2020г.

**Коронавирусы** - это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные **коронавирусами**, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (**MERS**) и тяжёлый острый респираторный синдром (**SARS**).

## КАК ПЕРЕДАЁТСЯ КОРОНАВИРУС?

1. Воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре).
2. Воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе).
3. Контактнo-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода).

### Факторы передачи:

- воздух (основной);
- пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные вирусом.

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.

Кроме того, он может распространяться, когда инфицированный человек касается какой-либо поверхности (например, дверной ручки), тем самым перенося на неё вирус, после чего другие люди касаются вначале этой поверхности, а затем (немытыми руками) - своего рта, носа или глаз.

## КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ COVID-19?

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 состояния пациента.**

## СИМПТОМЫ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19

### Основные симптомы коронавирусной инфекции:

- высокая температура тела;
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
- одышка, затрудненное дыхание;
- боль в мышцах;
- утомляемость.

### Редкие симптомы:

- головная боль;
- кровохарканье;
- диарея;
- тошнота, рвота.

Симптомы могут проявиться в течение **14 дней** после контакта с инфицированным. Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ?

1. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, - это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
2. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
3. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем **15 раз** в час).
4. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
5. Всегда мойте руки перед едой.

6. Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
7. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, утилизируйте их сразу после использования.
8. Не употребляйте пищу (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
9. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
10. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

## КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ?

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует сразу утилизировать после каждого использования.

**Травма** – результат внезапного воздействия на организм какого-либо повреждающего фактора внешней среды (механического, физического, термического, химического и др.), нарушающего анатомическую целостность тканей и протекающие в них физиологические процессы. Все родители мечтают, чтобы жизнь их детей была радостной и счастливой, без болезней и бед. Как же уберечь ребёнка от распространённого и коварного зла – несчастного случая и травмы?

## ВИДЫ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

Различают следующие виды детского травматизма: **родовой, бытовой, уличный (транспортный и нетранспортный), школьный, спортивный.**

Случаи бытового травматизма стоят на первом месте:

1. в возрасте до 3-х лет около 1/3 всех повреждений составляют ожоги;
2. у дошкольников преобладают бытовые травмы, связанные с падением (на пол, на землю, с высоты), ранением о различные предметы, ушибы;
3. у детей школьного возраста наряду с бытовым возрастает доля уличного травматизма.

Типичные детские травмы: попадание инородных тел в дыхательные пути, пищеварительный тракт, в другие полые органы и мягкие ткани, а также подвывих головки лучевой кости.

## ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА

Наиболее опасны для детей **инородные тела дыхательных путей и пищеварительного тракта.** При попадании мелких предметов (ягоды, семечки и др.) в дыхательные пути происходит нарушение дыхания, а иногда внезапная его остановка, и спасти ребёнка не всегда удаётся.

Маленькие дети часто заглатывают монеты, пуговицы, пробки, гвозди и др. Эти инородные тела пищеварительного тракта могут застрять в пищеводе, желудке или кишечнике, вызвав их прободение или пролежень, а затем внутрибрюшное воспаление.

Врачам-хирургам приходится извлекать множество инородных тел (куски стекла, иглы, рыболовные крючки и др.) и из мягких тканей.

## ПОДВЫВИХ ГОЛОВКИ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ

У детей до шестилетнего возраста связки и капсула локтевого сустава развиты недостаточно. Когда мама ведёт за руку малыша и он спотыкается, происходит резкое и сильное потягивание за руку. Малыш вскрикивает от боли, рука повисает вдоль туловища... **Подвывих головки лучевой кости** может наступить даже при незначительном потягивании за руку ребёнка во время игры, при переодевании.

## ПРИЧИНЫ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

Возникновению травм часто способствуют **врождённые и приобретённые дефекты (врождённая ломкость костей, нарушение слуха, зрения, обмена веществ, свёртываемости крови).**

Число повреждений, возникающих по прямой или косвенной вине взрослых, родителей, значительно больше, чем по вине самих детей.

Как правило, **детский бытовой травматизм** – следствие небрежности взрослых, плохого надзора за детьми, нарушения правил обращения с потенциально опасными предметами (спички, электроприборы, лекарства, яды, бытовая химия, сосуды с горячей жидкостью, и т. д.).

В детских яслях и садах малыши чаще всего **травмируются во время прогулок.** Иногда они получают **ожоги во время еды.**

**Причины травматических повреждений при занятиях физкультурой** – неисправность спортивных сооружений и снарядов, отсутствие специальных защитных приспособлений и спортивной одежды, выполнение упражнений на спортивных снарядах без страховки. Нередко учителя физкультуры не учитывают индивидуальных особенностей учащихся, уровня их физического развития.

**Основные причины подросткового травматизма** – незнание и несоблюдение правил уличного движения, безнадзорность.

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА:

- ! Нельзя давать маленьким детям ягоды и фрукты с косточками, семечками, а также позволять им играть с мелкими предметами.
- ! Переодевать малыша надо осторожно, не допуская рывков. Нельзя поднимать (вращать) малышом, держа за руки.
- ! Родители обязаны обучить детей правилам безопасного поведения на воде.
- ! В связи с ростом интенсивности и скорости движения транспорта от детей требуется максимум осторожности, знание и неукоснительное выполнение правил уличного движения.
- ! Воспитатели, обучая детей правилам поведения в коллективе, должны знать особенности физического и психического развития каждого из них, уделять особое внимание детям с дефектами развития, заболеваниями.
- ! Работа по предупреждению травм в школах, оздоровительных лагерях, дошкольных детских учреждениях проводится совместно с медицинскими работниками. Проверяется состояние мест отдыха, водоёмов, помещений, исправность спортивного инвентаря, наличие защитных сооружений и т. д. Необходима особая осторожность во время праздников с кострами.
- ! Большое значение имеет медицинский контроль за состоянием здоровья детей, в первую очередь – участвующих в спортивных соревнованиях и походах.

**!** В зимний период при появлении сосулек на крышах домов напомните детям об осторожности. Особая осторожность требуется в гололёд - научите ребёнка группироваться во время падения.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

**Если несчастие произошло вдали от населённых пунктов, где поблизости нет медицинских учреждений, важно суметь своевременно оказать первую помощь:**

- при отсутствии признаков жизни сделать искусственное дыхание, наружный массаж сердца;
- остановить сильное кровотечение;
- наложить фиксирующую повязку;
- предотвратить шок, удушье, нагноение ран.

**В процессе оказания первой помощи важно прежде всего не навредить больному:** нельзя допускать грубых насильственных приёмов (попытка исправления деформации конечности, удаление из раны инородных тел и кусков кости, небрежное снятие с пострадавшего одежды, перекалывание его с места на место без необходимости). Помощь должна оказываться быстро, особенно при сильном кровотечении, потере сознания, остановке сердца и дыхания и др. Нужно стараться в кратчайшие сроки доставить пострадавшего в больницу, соблюдая при этом максимум осторожности.

## ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ, НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА

Показанием к проведению искусственного дыхания и наружного массажа сердца является клиническая смерть (выраженная бледность или синюшность кожных покровов, расширение зрачков, которые не реагируют на свет, резкое нарушение ритма дыхания, вплоть до его остановки, отсутствие пульса). Такое состояние возможно при тяжёлых переломах, повреждениях черепа, утоплении, электротравме.

Если в это время не началось оживление, через 5-6 минут произойдут необратимые изменения и наступит биологическая смерть. Поэтому оживление необходимо производить на месте происшествия до приезда скорой помощи.

Мероприятия проводятся одновременно, лучше двумя людьми. Оказывающий помощь опускается на колени, одной рукой поддерживает пострадавшего, другую кладёт ему на лоб, максимально запрокидывает его голову назад, плотно зажимая ему нос, и вдвухает воздух в лёгкие методом «рот в рот». Ввиду того, что ёмкость лёгких ребёнка значительно меньше, чем взрослого, необходимо вдвухать только часть собственного объёма воздуха, чтобы не допустить разрыва лёгких пострадавшего. **В минуту производят 16-18 таких вдвуханий.**

После каждого вдвухания производят 4-5 надавливаний на грудную клетку, которую предварительно освобождают от одежды. Оказывающий помощь становится сбоку от пострадавшего. Кисть левой руки, максимально разогнутую в лучезапястном суставе, накладывают на нижнюю треть грудины. Надавливание производят основанием ладони, быстро, толчкообразно, используя не только силу рук, но и тяжесть тела. Правую руку для усиления надавливания накладывают на тыльную поверхность левой. Грудина должна смещаться к позвоночнику при каждом движении на 3-4 см, при этом не следует забывать, что грубое неправильное проведение массажа (надавливание на реберную дугу) может вызвать обширные повреждения сердца и лёгких. Подросткам массаж сердца производят обеими руками, новорожденным - одним-двумя пальцами.

Остальные мероприятия (остановка кровотечения, иммобилизация конечностей, наложение повязок и др.) в целом аналогичны таковым при оказании помощи взрослому.

Сайт: [vocmp.zdrav36.ru](http://vocmp.zdrav36.ru)  
Тел.: +7 (473) 212 - 59 - 88



БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ  
ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»

# ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ

(ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

ВОРОНЕЖ 2020г.

**Эпидемии гриппа различного масштаба случаются в нашей стране практически ежегодно.**

**Грипп** — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. По оценкам ВОЗ, от всех вариантов вируса во время сезонных эпидемий в мире ежегодно умирают от 250 до 500 тыс. человек, в некоторые годы число смертей может достигать миллиона. Грипп циркулирует во всём мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы.

## **СЕЗОННЫЙ ГРИПП**

Существует три типа сезонного гриппа — **А, В и С**. Вирусы гриппа типа **А** подразделяются на подтипы, в соответствии с различными видами и сочетаниями поверхностных белков вируса. Среди многих подтипов вирусов гриппа **А** в настоящее время среди людей циркулируют подтипы гриппа **А(Н1N1)** и **А(Н3N2)**. Случаи заболевания гриппом типа **С** происходят гораздо реже по сравнению с гриппом типов **А** и **В**. По этой причине вакцины обычно разрабатываются против гриппа **А** и **В**.

## **НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА:**

- ❖ резкое повышение температуры тела до 39–40 градусов;
- ❖ выраженные мышечные боли («ломота в теле»);
- ❖ сухой и болезненный кашель при отсутствии насморка;
- ❖ резкая слабость.

*При возникновении первых симптомов гриппа необходимо вызвать врача на дом и чётко следовать его рекомендациям.*

## **САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!**

## **ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?**

Грипп опасен своими осложнениями. *Наиболее характерные из них:*

- ❖ пневмония (воспаление легких);
- ❖ вторичные бактериальные инфекции (ринит, синусит, отит);
- ❖ нарушения в работе сердечно-сосудистой системы;
- ❖ менингит;
- ❖ энцефалит;
- ❖ обострение хронических заболеваний.

## **ГЛАВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕРА – СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА!**

## **ДРУГИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:**

- ❖ избегать контакта с больными людьми (не рекомендуется привлекать к уходу за больным пожилых людей, детей, беременных женщин, людей с ослабленным здоровьем);
- ❖ при контакте с больными людьми надевать маску;
- ❖ чаще мыть руки с мылом (исследования показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют со слизистыми носа, глаз и рта, повышая вероятность заражения);
- ❖ не касаться немытыми руками глаз, носа и рта;
- ❖ в период эпидемии избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний);
- ❖ регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку с дезсредствами (в особенности, если в доме есть больной гриппом);
- ❖ вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированное питание), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

## ЕСЛИ ВЫ ВСЁ-ТАКИ ЗАБОЛЕЛИ:

- ❖ оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать тяжелых осложнений;
- ❖ соблюдайте постельный режим;
- ❖ по возможности изолируйте себя от других членов семьи;
- ❖ пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте;
- ❖ прикрывайте нос и рот во время кашля и чихания;
- ❖ больше пейте (при болезни потребность в жидкости растёт), старайтесь пить тёплые напитки (горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды);
- ❖ выполняйте все назначения врача;
- ❖ внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия немедленно обратиться к врачу.



### ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- ❖ не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- ❖ своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа.

Наши контакты: Воронежская обл,  
г. Воронеж, ул. Варейкиса 70,  
тел.: (473) 212-59-88

e-mail: [mail@vocmp.zdrav36.ru](mailto:mail@vocmp.zdrav36.ru)

Наш сайт: <http://ocmp36.ru/>

Давайте дружить в социальных сетях:

<https://vk.com/vocmp36>

<https://www.ok.ru/ocmp36>

[https://www.instagram.com/ocmp\\_voronezh/](https://www.instagram.com/ocmp_voronezh/)



БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»



# ВНИМАНИЕ: ГРИПП!

ВОРОНЕЖ 2020