

# РИСКИ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ В РАБОТЕ ВРАЧА. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Упорова Ирина ПСО-183В

# Введение

Грипп коварен — подхватить его может практически каждый человек, вне зависимости от состояния здоровья, возраста и пола. И врачи находящиеся постоянно в эпицентре заражения. Несмотря на многолетние изучения заболевания, популяризацию противогриппозной вакцинации, с приходом холодов сезонной эпидемии не избежать. Только от самого человека зависит, сможет ли он устоять перед ударом гриппа. Для этого важно не допускать всего несколько ошибок.

# Грипп

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих



# Способы защиты от гриппа

1! При работе с пациентами надо часто и тщательно мыть руки до и после контакта с пациентом.

Цель - удаление любых видимых загрязнений, а также транзитной микрофлоры. Это необходимо для того, чтобы исключить возможность переноса такой микрофлоры другим медработникам, себе и пациентам.

# Техника гигиенической обработки рук



Ладонь к ладони,  
включая запястья



Правая ладонь на левую тыльную  
сторону кисти и левую ладонь на  
правую тыльную сторону кисти



Ладонь к ладони рук  
с перекрещенными пальцами



Внешняя сторона пальцев на  
противоположной ладони с  
перекрещенными пальцами



Кругообразное растирание  
левого большого пальца в закрытой  
ладони правой руки и наоборот



Кругообразное втирание сомкнутых  
кончиков пальцев правой руки  
на левой ладони и наоборот

## • «Масочный» режим

Маска медицинская - это простое средство профилактики распространения инфекции, передающейся воздушно-капельным путём.



# Правила использования маски

1. При наличии водоотталкивающей пропитки — размещаем изделие не пропитанным темным слоем внутрь,
2. Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок.
3. При наличии завязок на маске их следует крепко завязывать.
4. При наличии вшитого крепления в области носа, его следует плотно пригнуть по спинке носа.
5. При наличии специальных складок на маске, их необходимо развернуть, придав маске более функциональную форму для плотного прилегания к лицу.
6. При использовании маски необходимо избегать прикосновений к ней руками.
7. Прикоснувшись к маске, необходимо вымыть руки или обработать кожным антисептиком.
8. Если маска стала влажной ее следует заменить на чистую и сухую. Менять маску необходимо не реже чем через 2 часа.
9. В случае попадания на маску крови или другой биологической жидкости нужно заменить маску на новую.
10.           Использованные маски подлежат обеззараживанию, как отходы класса Б или В





# Общие правила профилактики гриппа.

- ▣ 1. Соблюдать режим труда и отдыха. Отдохнувший организм — крепкий орешек для вируса гриппа.
- ▣ 2. Питаться правильно — для сохранения здоровья необходимо в среднем съесть 400 г растительной продукции в день.;
- ▣ 3. Пить воду в достаточном количестве.
- ▣ 4. Вести активный образ жизни — ежедневная дозированная физическая активность повышает иммунитет на 32%.
- ▣ 5. Закаливание организма — известный способ предупреждения гриппа.
- ▣ 6. Не подходить к больному гриппом на расстояние менее 3 м.
- ▣ 7. Пользоваться медицинской маской при общении с больными, при заболевании, для предупреждения инфицирования окружающих, в сезон гриппа на участках скопления людей (работа, учеба, концерты, спортивные и развлекательные мероприятия, транспорт и т.п.)

- ▣ 8. Не пользоваться при заболевании общими посудой, бельем, полотенцем, прочими предметами.
- ▣ 9. Воздержаться от поцелуев при заболевании и с больным гриппом.
- ▣ 10. Регулярно проветривать помещения и проводить в них влажную уборку.
- ▣ 11. Отделять постель больного ширмой.
- ▣ 12. Не курить и избегать места курения. Табачный дым, содержащий огромное количество ядовитых веществ, включая радиационные, нарушает защитную функцию слизистой оболочки носа и позволяет вирусам проникать в организм.
- ▣ 13. Не употреблять алкогольные напитки, которые отравляют и сильно иссушают слизистые оболочки, тем самым снижают их защитные функции, вследствие чего вирус беспрепятственно может проникать в организм и вызывать грипп.
- ▣ 14. Проводить ежедневные гигиенические промывания носа и полоскания горла морской водой.

Спасибо за внимание!!

