

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ГРИППУ

Грипп - острое вирусное респираторное заболевание с коротким инкубационным периодом (от нескольких часов до 3 дней), легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Источником инфекции является больной человек, особенно опасный в течение первых 5-6 дней заболевания. Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный. Так же возможен (хотя и более редко) и бытовой путь передачи, например заражение через предметы обихода.

Заболевание протекает с выраженными симптомами интоксикации и при тяжелом течении заболевание может закончиться летально. При гриппе наблюдается большое количество разнообразных осложнений.

Наиболее частым осложнением гриппа является пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит.

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы чаще встречаются у лиц пожилого возраста. Может развиваться миокардит и перикардит.

ГРУППЫ РИСКА ПО РАЗВИТИЮ ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА:

- дети до двух летнего возраста,
- пожилые люди старше 60 лет,
- беременные,
- люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, включая бронхиальную астму, сердечно-сосудистой системы, нарушением обмена (сахарным диабетом, ожирением), почек, органов кроветворения, ослабленным иммунитетом, в том числе инфицированные ВИЧ, а также дети и подростки, длительно принимающие аспирин.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро. Температура тела достигает 39-40 С уже в первые 24-36 часов. Появляется головная боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), может снижаться артериальное давление. Через несколько часов от начала болезни появляется сухой болезненный кашель и заложенность носа. Некоторые больные жалуются на боли в горле, затрудненное учащенное дыхание и конъюнктивит.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

Своевременно, до начала эпидсезона, необходимо поставить прививку против гриппа. Ежегодная вакцинация - это наиболее эффективная мера профилактики против гриппа. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости. Делать прививку можно только в медицинском учреждении и специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов,

витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация не отменяет других мер предосторожности. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется выполнять меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания (насморк, кашель, чихание);
 - Постараться сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
 - Носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа;
 - Регулярно после посещения мест общественного пользования тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками для обработки рук;
 - Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
 - Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
- **По рекомендации врача** используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Следует остаться дома и немедленно обратиться за медицинской помощью, так как грипп - серьезное заболевание, часто вызывающее опасные для жизни осложнения, развивающиеся очень рано: на 2-3 - 5-7 день болезни. 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 питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Беременные должны обратиться за медицинской помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно.

Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:

- Наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 4 часа.
- Ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение, где находится больной.
- Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете.
- Сохраняйте чистоту: часто руки с мылом, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Важно! Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

Строго следуйте предписаниям врача. Не занимайтесь самолечением!

Берегите себя и своих близких и оставайтесь здоровы!