



ГРИПП

Это важно знать!

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ?

Основной путь передачи вируса гриппа от человека к человеку происходит через респираторные капли при кашле и чихании, которые от больного попадают в рот или нос находящихся рядом людей.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломота в теле, головная боль, озноб, утомляемость.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ У СЕБЯ ГРИПП?

Не ходите на работу или учебу, оставайтесь дома и вызывайте медицинского работника.

КАК УМЕНЬШИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГРИППА

в домашних условиях?

- Больной гриппом должен находиться в отдельной комнате или использовать повязку (одноразовую или марлевую).
- Больному выделяются отдельные постельные принадлежности, посуда и столовые приборы, одноразовые бумажные салфетки.
- Не следует допускать к больному посетителей.
- Ухаживая за больным, необходимо надевать маску, мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук.
- Очень важно хорошо проветривать не только комнату больного, но и общие помещения.
- При появлении симптомов гриппа у членов семьи следует звонить в территориальные учреждения здравоохранения.

МЕРЫ ЗАЩИТЫ И ПРОФИЛАКТИКИ:

- самый надежный способ защитить себя от гриппа - это привиться;
- не забывайте об использовании противовирусных препаратов (оксолиновой мази, арпетола, ремантадина и др.);
- для поддержания иммунитета принимайте поливитаминные комплексы и иммуностимулирующие средства (настойки женьшеня, эхинацеи и др.);
- употребляйте больше овощей и фруктов, богатых витамином С;
- чаще бывайте на свежем воздухе;
- в период эпидемии гриппа ограничьте поездки и контакты, избегайте тесного общения с людьми с гриппоподобными симптомами.



ГРИПП

Грипп - распространённое острое инфекционное заболевание вирусной природы, самая тяжёлая из простудных инфекций. Заражение происходит воздушно - капельным путём. Источник инфекции - человек. При разговоре, чихании, кашле больной гриппом выделяет в воздух с мельчайшими капельками мокроты и слюны вирусы гриппа. Болезнь начинается внезапно: ребёнок становится вялым, отказывается от еды, плохо спит.

Симптомы

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура*
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

При гриппе резко снижается сопротивляемость организма другим болезням. Наиболее частым осложнением гриппа является воспаление лёгких и воспаление среднего уха.

Наибольшую опасность в распространении инфекции представляют больные, переносящие лёгкую форму гриппа. Обычно такие больные не придерживаются постельного режима, продолжают работать, посещать общественные места.

Профилактика:

- Массовая вакцинация против гриппа.
- Общегигиенические мероприятия, направленные на оздоровление быта (проветривание, влажная уборка помещений, обеззараживание воздуха...).
- Формирование здорового образа жизни, в том числе сбалансированное «здоровое» питание, физкультура, спорт и закаливание.
- Витаминотерапия.





ОСТОРОЖНО! ГРИПП!

ГРИПП - острое заболевание дыхательных путей. Он вызывается вирусом. Источником заражения является больной человек. Возбудители гриппа при чихании, кашле попадают в воздух, а затем при дыхании в организм человека. Грипп начинается внезапно. Его признаками являются высокая температура тела, головная боль, слабость, озноб. При возникновении этих признаков нужно оставаться дома и вызывать врача, который назначит лечение.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА.

- ❖ Во время эпидемических вспышек этого заболевания держитесь подальше от других больных, ограничьте посещение массовых мероприятий и других мест скопления людей, без необходимости не ходите в поликлинику.
- ❖ Чаще проветривайте помещение дома и на работе. Проводите тщательную влажную уборку квартиры, не забывайте при этом протирать ручки дверей и телефонные трубки.
- ❖ Чаще мойте руки с мылом не забывая при этом промыть мыльным раствором носовые ходы. По утрам, когда чистите зубы, прополощите рот и нос соленой водой.
- ❖ Укрепляйте иммунную систему приемом иммуностимуляторов - дибазол, аскорбиновая кислота, только после консультации с врачом. Колебания погоды, стрессы, недостаток сна, неправильное питание могут повысить подверженность организма вирусным заболеваниям. Включайте в рацион больше свежих или заготовленных впрок овощей и фруктов, особенно лука и чеснока.
- ❖ Для повышения устойчивости организма желательно по утрам и в течение дня массировать точки у крыльев носа, спинку носа, кожу за ушами, над лопатками и по передней поверхности грудной клетки.
- С профилактической целью возможно применение медицинских препаратов: ремантодина, амантодина, арбидола только после консультации с врачом.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Памятка по профилактике гриппа (для детей)

Основной путь передачи нового вируса гриппа А(Н1N1) - воздушно-капельный, то есть через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. В целях предупреждения возникновения и распространения гриппа А(Н1N1) необходимо соблюдение правил личной гигиены, которые позволят защититься от инфицирования:

- избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами, (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно одного метра);
- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими салфетками (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- постоянно проветривать помещения путем открывания окон;
- использовать одноразовые или индивидуальные полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
- вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность;
- принимать витамины и другие препараты, стимулирующие иммунитет;
- при появлении клинических симптомов заболевания гриппом и ОРВИ (температура тела выше 36,7 градусов, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб, усталость и др.) необходимо обратиться к врачу и не посещать школу;
- если в Вашем окружении есть взрослые или дети, приехавшие из зарубежных стран, воздержитесь от близкого общения с ними в течение 7 дней после их возвращения;
- обязательно осенью сделайте прививку против гриппа.

Грипп опасен осложнениями

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются самыми массовыми инфекционными заболеваниями.

По количеству случаев инфекционных заболеваний грипп и ОРВИ занимают первое место в мире - до 90 %. По данным ВОЗ ежегодно каждый 3-5 ребенок и 5-10 взрослый болеют гриппом.

Инкубационный (скрытый) период длится, как правило, 1-3 дня. Затем начинается период острых клинических проявлений. Характерно острое начало - температура повышается до 39-40 градусов, сильный озноб, головная боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боли в суставах и мышцах. Типично для гриппа развитие трахеита, который сопровождается сухим кашлем и болью в области грудины.

Грипп опасен осложнениями, а именно: поражение нервной системы может привести к развитию менингита или энцефалита, на фоне интоксикации может произойти коллапс или шок, при возникновении пневмонии - дыхательная недостаточность.

Наиболее эффективным методом в профилактике гриппа остается вакцинация, позволяющая снизить уровень заболеваемости в 1,5-1,7 раз, а у заболевших длительность течения инфекции, предупреждение развития осложнений и летальных исходов.

Для профилактики гриппа и ОРВИ важно уменьшить число контактов с возможными источниками инфекции. Не рекомендуется пользоваться общественным транспортом, ходить в гости, кино, посещать массовые мероприятия в закрытых помещениях. При чихании и кашле следует прикрывать нос и рот одноразовым носовым платком. Для профилактики гриппа в период эпидемии можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно. Положительным действием обладает и репчатый лук.

Помните, выполнение всех мер, предохраняющих распространение и развитие инфекционного заболевания - вот лучшее средство в борьбе с гриппом.

*Пом.эпидемиолога ФФБУЗ Роспотребнадзора «Центр гигиены
и эпидемиологии в Ске Буденновском районе».*