

ГРИПП. МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Грипп – это высокозаразная вирусная инфекция, возбудители которой отличаются агрессивностью, высокой скоростью размножения, опасен своими осложнениями:

Грипп в отличие от других респираторных вирусных инфекций вызывает тяжелейшие осложнения и летальные исходы. Наиболее частым осложнением является воспаление легких (пневмония), на 2 месте острый отит, плеврит, миокардит. У маленьких детей грипп протекает тяжелее, с большим числом осложнений. Одним из частых и грозных осложнений отек горлани (или круп), приводящий к удушью. Грипп вызывает обострение хронических заболеваний – астмы, бронхита, сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит) и нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты). Именно поэтому грипп особенно опасен для людей с хроническими заболеваниями.

Характерная особенность гриппа А(H1N1) – раннее появление осложнений, как правило, на 2-3-й день болезни, среди которых лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких.

Напоминаем, что самой надежной защитой от гриппа является своевременно проведенная прививка против гриппа (она ставится осенью и защищает организм от гриппа на целый год). Вакцина действует целенаправленно именно на вирус гриппа. В состав современных вакцин против гриппа как отечественных так и зарубежных входят штаммы, действующие в отношении вирусов высокопатогенного гриппа А H1M1, сезонного вируса Н3М2 и гриппа В. Цель иммунизации – не допустить при заражении развития тяжелых форм заболевания и необратимых состояний, приводящих к смерти, а также развития многочисленных осложнений со стороны органов и систем организма.

Более всего предрасположены к заболеванию гриппом: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и лица, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми и другими заболеваниями), также с ослабленным иммунитетом.

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1):

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Не привитым против гриппа лицам в целях профилактики заражения в период массовых заболеваний гриппом и ОРВИ необходимо соблюдать несколько простых правил:

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ

--Гигиена рук, мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

-Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

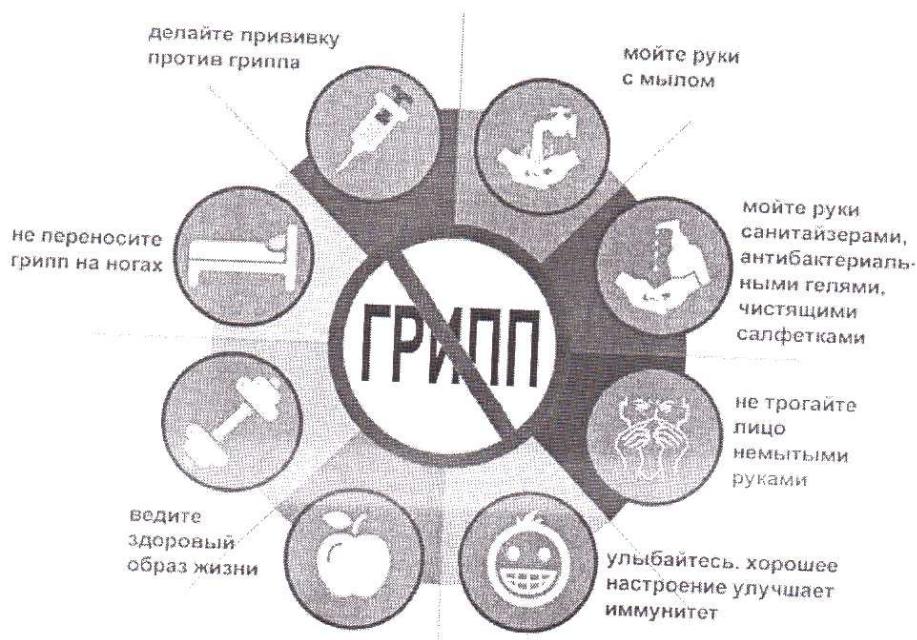
- Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
- Избегайте поездок и многолюдных мест.
- Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.
- Не сплевывайте в общественных местах.
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
- Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние **не менее 1 метра** от больных.
- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.*

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Лечение гриппа должно проводиться комплексно под контролем врача. Только лечащий врач назначает правильное лечение и ставит точный диагноз. Больной должен соблюдать все предписания врача. Помимо основной комплексной лечебной терапии, заболевший должен соблюдать следующие правила:

1. Строгое соблюдение пациентом постельного режима;
2. Не забывать про полноценное питание. Питание должно быть облегченным, включая в себя углеводы, витамины, белки, жиры.
3. Обильное питье. Пациент должен употреблять много жидкости. Это может быть отвар ромашки, шиповника, морсы, чай с имбирем и лимоном.
4. Обязательное проведение противовирусной терапии согласно назначений врача
5. Обеспечение защиты окружающих от заражения.



ГРИПП

СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ?

! САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именно врач должен поставить
диагноз и назначить необходимое лечение

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ

38 – 39 °С вызовите
участкового врача на дом
либо бригаду скорой
помощи!

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП

НА НОГАХ! Это может
привести к тяжелейшим
осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости*

