

Профилактика ОРВИ и гриппа

Грипп — острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передающееся от больного человека здоровому. Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек.

Возбудители гриппа - вирусы (типа А, В, С), мельчайшие микроорганизмы — при кашле, чихания, разговоре с мельчайшими капельками слизи попадают в воздух, оседают на поп, стены и окружающие предметы, поэтому грипп относится к воздушно-капельным инфекциям.

Восприимчивость к гриппу всеобщая, может заболеть любой человек любого возраста, но наиболее тяжелое течение заболевания наблюдается у детей, лиц пожилого возраста, больных, страдающих хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, хронический бронхит и др.)

ГРИПП начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения.

Кашель и насморк бывают не всегда. Грипп – только на первый взгляд безобидное заболевание. Он опасен осложнениями, чаще всего такими, как бронхит, пневмония, поражение сердца, почек. Не занимайтесь самолечением, не увлекайтесь антибиотиками: они не защищают от гриппа и не излечивают от него.

Принимайте лекарственные средства только по назначению медицинских работников и выполняйте все их советы.

ПОМНИТЕ!

Грипп - очень заразное заболевание.

При первых признаках гриппа больного необходимо немедленно уложить и постель и вызвать медицинского работника на дом. Помещение, где находится больной, следует часто проветривать, тщательно убирать, мыть пол и обтирать мебель водой с добавлением дезинфицирующих средств.

При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди - носить марлевые маски, которые необходимо менять не реже двух раз в день.

Больному необходимо выделить отдельное белье, посуду, полотенце. Белье, полотенце, носовые платки, маски после употребления следует кипятить, а затем стирать. Посуду обрабатывать кипятком.

Самое эффективное средство защиты против гриппа это вакцинация. Современные вакцины эффективны, так как изменяются каждый год и защищают от трех типов вируса сразу. Вакцинация не только защищает Вас, но и воспрепятствует распространению гриппа.

Соблюдайте правила борьбы с гриппом, требуйте выполнения их окружающими.

Этим Вы будете содействовать быстрой ликвидации вспышки гриппа!

ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Нельзя врач должен назначить диагноз и назначить необходимое лечение

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39 °С

исходить участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!

Это может привести к тяжелым 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*

- По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других заболевших
- Регулярно проветривать помещение, где находится больной
- При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску (хирургическую маску)

* Рекомендуется зеленый чай, клюквенный или брусничный морс, витаминные минеральные воды

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*



- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (аскорбинка, брусника, лимон и др.) и фруктов с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)
- Регулярно мыть руки с мылом
- Принимать поливитамины
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Избегать тесных контактов с людьми в общественных местах и транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансированно питаться и заниматься физкультурой
- В случае появления заболевания гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

* Вакцинация проводится только детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, заболеваниями органов дыхания, беременным. Противопоказана лицам с иммунодефицитом – от 1 до 3 раз в год

по общим рекомендациям специалистов Роспотребнадзора