

При появлении первых признаков заболевания гриппом необходимо вызвать врача на дом.

Самолечение при гриппе недопустимо. До прибытия врача необходимо поместить больного в отдельную комнату, выделить больному отдельную посуду и предметы личного обихода, рекомендуется дать больному обильное питье – морсы, напитки из ягод, чай. При уходе за больными следует использовать четырехслойную марлевую маску, которую надо менять через 3-4 часа, проводить регулярное проветривание и ежедневную уборку помещения с применением моющих и дезинфицирующих средств.



Будьте здоровы!



ПАМЯТКА

Профилактика гриппа

Грипп – острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Характеризуется острым началом, выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Вирус гриппа во внешней среде сохраняется в течение нескольких часов, погибает под воздействием ультрафиолетового облучения, дезинфицирующих веществ. Хорошо сохраняется при низких температурах.

Инкубационный (скрытый) период заболевания - от нескольких часов до 2 - 3 дней. Источник инфекции - больной человек от начала и до 7 - 10 дней болезни.

Основной путь передачи инфекции - воздушно-капельный: капельки носоглоточной слизи и слюны от больных к здоровым людям попадают при разговоре, кашле, чиханье через окружающий воздух на расстоянии до 3 м.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°C–40°C) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины. Обычно болезнь длится около недели.

Продолжительность лихорадки более 5 суток может свидетельствовать о присоединении осложнений.

Симптомы, которые должны насторожить в отношении возникновения возможного осложнения являются: у детей – быстрое и затрудненное дыхание, синюшная или посеревшая кожа, тяжелая или устойчивая рвота, сонливость, болезненная чувствительность. Симптомы осложнения у взрослых: затрудненное дыхание или одышка, боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости, внезапное головокружение, спутанность сознания, сильная или устойчивая рвота. Для детей, пожилых людей и людей, страдающих хроническими заболеваниями грипп представляет серьезную опасность - он может привести к серьезным осложнениям основных заболеваний, развитию пневмонии, отеку легких и смертельному исходу.

Профилактика и предупреждение вирусных инфекций более безопасно для здоровья, нежели лечение.

Вакцинация - это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Для проведения вакцинации необходимо обратиться в поликлинику. В процессе вакцинации в организм вводится ослабленный или убитый возбудитель болезни. Вирус, содержащийся в вакцине, не способен вызвать заболевание, но стимулирует организм к выработке антител, которые организм использует впоследствии для борьбы с вирусами гриппа.

В первую очередь, бесплатно, вакцинацию проводят детям, посещающим детские дошкольные учреждения и школьникам, медицинским работникам, работникам образовательных учреждений, взрослым старше 60 лет. Иммунитет вырабатывается через 10 - 14 дней после вакцинации и сохраняется в течение 6 - 12 месяцев.

Для профилактики гриппа и простуды следует увеличить время пребывания на улице (на свежем воздухе), больше пить жидкости (отвары плодов шиповника, компоты, чай, соки), больше есть овощей и фруктов, включить в рацион витаминсодержащие добавки.

- Перед тем, как выйти на работу тщательно смажьте носовые ходы оксолиновой мазью, а, по приходу домой также тщательно промойте носовые пазухи водным раствором соли.

- Не забывайте о личной гигиене! Тот, кто регулярно моет руки, болеет намного меньше.

- В период эпидемии гриппа старайтесь не посещать различные массовые мероприятия, такие как концерты, кино и т.п.

- Жилище нужно проветривать как можно чаще. Наблюдайте за уровнем влажности помещения – при малой влажности слизистая носа очень быстро высохнет и станет подверженной для атаки вирусов.