

ГРИПП: симптомы и профилактика

ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, БОЛЬ В ПЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ОСЛАБЛЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ТОШНОТА, ВОЗМОЖНА РВОТА

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ
- ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ
- ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ
- РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:

- ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
- УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ (ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)
- РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ

Грипп – это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьезнее, возможно тяжелое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- легочные осложнения, бронхит, бактериальную пневмонию,
- воспаление верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит),
- осложнения со стороны органов сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит),
- поражение органов нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит),
- обострение имеющиеся хронических заболеваний

Пневмония – причина №1 смертельных исходов от гриппа. Ее отличие - колоссальная летальность. До 40%!

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий.

Среди симптомов гриппа – жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно!

При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питье – это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются

наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в ее состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. 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 рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска – медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов – вирусов гриппа, но остается еще более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Доказано, что вакцинация от гриппа:

- снижает уровень заболеваемости в 1,4-1,7 раза,
- способствует уменьшению тяжести заболевания,
- предупреждает развитие тяжелых осложнений и смертельных

исходов.

В результате вакцинации от гриппа у здоровых взрослых сокращается число госпитализаций по поводу пневмонии на 40%, а среди пожилых людей — на 45-85%.

Как дополнительно защититься от гриппа?

С помощью мер неспецифической профилактики. Они хорошо всем известны и очень эффективны: гигиена рук, ношение медицинской маски, соблюдение социальной дистанции и правил респираторного этикета.

Прикрывайте рот и нос салфеткой при кашле и чихании. Используйте одноразовые салфетки для высмаркивания. После того, как вы высморкались или чихнули - не забудьте выбросить салфетку. Носовые платки из ткани - хорошая среда для размножения вирусов, особенно если он постоянно влажный.

Регулярно мойте руки с мылом и водой. Не прикасайтесь руками к глазам, носу или рту – это самый простой способ передачи вируса.

Не менее важная мера профилактики – своевременное обращение за медицинской помощью. Таким образом, вы оградите себя от осложнений гриппа, которые могут доставить вам массу неприятностей, и даже могут закончиться летальным исходом.

Если плохо себя чувствуете – оставайтесь дома, не подвергайте риску инфицирования других, ведь грипп передается очень быстро.

Обратитесь к врачу если у вас лихорадка, кашель, боль в горле и другие симптомы, которые вас смущают.

Избегайте тесных контактов с инфицированными людьми, откажитесь от посещения мест массового скопления людей.

Чаще гуляйте на свежем воздухе и помните о пользе физической активности.

В закрытых помещениях вирусы распространяются очень быстро, поэтому регулярно их проветривайте. Проводите влажную уборку.

Ведите здоровый образ жизни, ложитесь вовремя спать, питайтесь регулярно и сбалансированно.

Эти меры неспецифической профилактики позволят снизить риск заражения не только вирусом гриппа, но и другими респираторными вирусными инфекциями в период эпидемического подъема!