

ВНИМАНИЕ: ГРИПП!



Общие сведения



Грипп – острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом.

Мир вирусов гриппа многообразен и чрезвычайно изменчив, чем объясняется высокая частота возникновения эпидемий среди населения и трудности создания эффективной вакцины.

Эпидемии гриппа регистрируются как каждый год в осенне-зимний период. Особенно тяжело болеют пожилые люди и маленькие дети, у которых снижен иммунитет. Восприимчивость людей к гриппу высока.

Грипп опасен не только сам по себе: он вызывает тяжелейшие, иногда смертельные осложнения и провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний.

Источник инфекции

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Заражение происходит воздушно-капельным путем – при кашле, чихании больного, при разговоре с ним. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду больного.



Клинические проявления

Грипп всегда начинается внезапно с подъема температуры до 39 градусов и выше, болей в пояснице, различных группах мышц, глазных яблоках и сильных головных болей.

На следующий день присоединяется першение в горле, сухой кашель, сопровождающийся болью за грудиной, слабость, бессонница. Выделений из носа, как правило, нет. Общая продолжительность инкубационного периода составляет 4-5 дней.



Осложнения гриппа

Инфекция нередко осложняется бронхитом, пневмонией, гайморитом, поражением миокарда, обострением болезней почек, бронхиальной астмой и др.



Лечение

С появлением первых признаков заболевания больному необходимо обеспечить постельный режим и вызвать врача. Показано обильное теплое питье (дополнительно 1,5-2 литра в сутки) с малиной, клюквой, лимонном. Медикаментозное лечение – только по рекомендации врача.

Уход за больным

По возможности больного помещают в отдельную комнату, при уходе за ним обязательно надевают респираторную разовую маску, которую меняют через каждые 2-3 часа ношения. После каждого общения с больным тщательно моют руки с мылом.



Не забывайте проветривать помещение, где находится больной, и проводить в нём влажную уборку не менее 2 раз в день.

Использованные больным разовые носовые платки помещайте в целлофановые мешки и выбрасывайте в мусорный бак. Текстильные носовые платки подвергайте кипячению в мыльном растворе с добавлением соли и проглаживайте горячим утюгом.

Профилактика

– повышайте выносливость организма, укрепляйте иммунную систему, занимайтесь физкультурой и спортом, больше находитесь на свежем воздухе.



– соблюдайте принципы здорового питания.

В осенне-зимний период увеличьте употребление продуктов, богатых витаминами С, А, Е (клюква, шиповник, цитрусовые). Полезны лук и чеснок.



– соблюдайте личную гигиену, чаще мойте руки, и используйте индивидуальную посуду и предметы личной гигиены (полотенце, зубная щетка).



– сделайте прививку против гриппа в сентябре – декабре в поликлинике при отсутствии противопоказаний.

Во время эпидемии гриппа откажитесь от посещения массовых мероприятий.



**При появлении первых признаков заболевания обращайтесь к врачу!
Не занимайтесь самолечением!**