ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп - это инфекционное заболевание. Возбудителем его является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Другие заболевания могут иметь схожие симптомы и часто ошибочно принимаются за грипп. Но только заболевание, вызванное именно вирусом гриппа, является гриппом. Любой может заболеть им, но степень заражения среди детей наиболее высока. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней. Некоторые люди заболевают серьезнее. Грипп может перерасти в пневмонию, что опасно для людей, страдающих заболеванием сердца или легких. Грипп, как правило, вызывает высокую температуру и судороги у детей. Список возможных осложнений против гриппа обширный - пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит, миокардит и перикардит, миозит, поражения почек, оболочек головного и спинного мозга, сосудов. Также при гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания. Возбудители гриппа- вирусы типов А и В отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.

Симптомы гриппа: жар, температура 37,5 - 39°С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле.

Что делать при заболевании гриппом?

Следует остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Уважаемые родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

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

Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чаи, морсы, компоты, соки).

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

Вакцинация

**Вакцинация** - самый эффективная на сегодняшний день мера профилактики гриппа. Прививку необходимо делать вовремя, **в октябре-ноябре**, до эпидемического подъема заболеваемости, когда у организма еще есть время выработать антитела.

Вакцинироваться после начала эпидемии (об этом обычно активно сообщают СМИ) не рекомендуется. Но это не значит, что вы обязательно заболеете. На самом деле не подхватить вирус можно, главное соблюдать правила личной гигиены, в том числе следующие меры безопасности:

Меры профилактики гриппа

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ. Инфекция передается через рукопожатия и прикосновения. Достаточно потереть глаза или положить в рот конфетку, чтобы вирус перекочевал с «зараженных» рук в организм.

НОСИТЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ. Особенно в закрытых помещениях (метро, офис), где, возможно, присутствуют больные люди. Помните, что маску надо менять по мере загрязнения, но не реже чем через каждые два часа. Она должна закрывать не только рот, но и нос, и плотно прилегать к лицу.

ПРОТИРАЙТЕ ТРУБКУ ТЕЛЕФОНА, которым пользуется несколько человек. Лучше делать это антибактериальными салфетками, не пользуйтесь общей посудой.

ИЗБЕГАЙТЕ ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЙ с массовым скоплением людей. Вирус гриппа легко передается воздушно-капельным путем. Вокруг каждого больного образуется одно двухметровая зона с большой концентрацией зараженных частиц. Замените походы в кафе, кинотеатр и в гости активным отдыхом на свежем воздухе. По возможности не пользуйтесь общественным транспортом, а чаще ходите пешком: шанс заразиться гриппом на улице крайне мал.

СЛЕДИТЕ ЗА ПИТАНИЕМ оно должно быть сбалансированным и разнообразным. Не забывайте о продуктах, богатых витамином С (болгарский перец, киви, клюква, шиповник, квашеная капуста и цитрусовые).

Соблюдая данную памятку профилактики гриппа вы сможете намного снизить риск заряжения гриппом и ОРВИ.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;

своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа.