

ГРИПП

Это острое инфекционное заболевание, передающееся вирусами, которые очень легко распространяются чаще всего воздушно-капельным путём, возможен и бытовой путь передачи через предметы обихода. Грипп очень опасен, он вызывает большие эпидемии, уносит тысячи жизней. Смертность от этого заболевания особенно высока среди детей и пожилых людей. Болезнь протекает остро, с высокой температурой, головной болью, поражением дыхательных путей, болями в суставах, в животе. И прежде всего грипп опасен своими осложнениями: поражением околоносовых пазух (синусит), среднего уха (отит), легких (пневмония), почек (вплоть до почечной недостаточности), оболочек головного мозга (менингит).

Заболевание сопровождается сильной интоксикацией организма, т.е. выходом токсинов в кровь.

Единственный надёжный способ уберечь себя и своих детей от этого коварного заболевания – это проведение профилактических прививок.

Если 70% людей сделают прививку, эпидемии не будет. Особенно показана прививка часто болеющим, страдающим хроническими заболеваниями. Прививка переносится легко, единственным противопоказанием является непереносимость куриного белка.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Вирус гриппа легко передаётся от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО №1.

- ✓ Часто мойте руки с мылом.
- ✓ Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытьё с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО №2.

- ✓ Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
- ✓ Избегайте поездок и многолюдных мест.
- ✓ Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании.
- ✓ Избегайте трогать руками глаза, нос и рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.
- ✓ Не сплёвывайте в общественных местах.
- ✓ Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передаётся от больного человека к здоровому воздушно-капельным путём (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест - уменьшаем риск заболевания.

ПРАВИЛО №3.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА

Самые распространённые симптомы гриппа:

- ✓ высокая температура тела (97%)
- ✓ кашель (94%)
- ✓ насморк (59%)
- ✓ боль в горле (50%)
- ✓ головная боль (47%)
- ✓ учащённое дыхание (41%)
- ✓ боли в мышцах (35%)
- ✓ конъюнктивит (9%)

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА

Характерная особенность гриппа – раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе осложнения могут развиваться уже на 2-3 день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается

дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстрое начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ

- ✓ Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
- ✓ Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.
- ✓ Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.
- ✓ Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете.
- ✓ Как можно чаще мойте руки с мылом.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ

- ✓ Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это возможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- ✓ Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- ✓ Часто проветривайте помещение.
- ✓ Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- ✓ Часто мойте руки с мылом.
- ✓ Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.)
- ✓ Ухаживать за больным должен только один член семьи.