



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ



Используйте маску

Пейте больше жидкости



Одевайтесь теплее

Мойте руки



Избегайте общественных мест

Используйте одноразовые платки



Избегайте объятий и рукопожатий



Ешьте больше фруктов

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Общие симптомы:

- лихорадка
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенность носа
- ломота, головная боль
- озноб, мышечные боли.

При гриппе А Н1/Н1:

- одышка, затрудненное дыш
или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднения при мочеиспускании.



Следует быть ОСТОРОЖНЕЕ

- Людям старшего возраста (старше 65 лет),
- Имеющим хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.),
- Беременным женщинам,
- Маленьким детям (особенно до 2 лет)
- Курильщикам.



С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа, которые в структуре инфекционных заболеваний занимают первое место. При этом, на долю гриппа приходится около 12-15% заболеваний. Около половины заболевших – дети.

ВОЗБУДИТЕЛИ ГРИППА – вирусы типов (А и В), которые отличаются большой агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения они приводят к обширному и глубокому поражению слизистой оболочки дыхательных путей, открывая множество «лазеек» для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе.

Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться. Ежегодно они мутируют и появляются все новые варианты вирусов.

КТО ЗАБОЛЕВАЕТ ГРИППОМ?

Восприимчивость населения к гриппу очень высока, во многом она зависит от степени изменения вирусов. При появлении совсем нового варианта вируса население оказывается не защищенным. Заболевание очень быстро распространяется, особенно среди групп риска (детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями), резко возрастает угроза развития тяжелых форм инфекции и летальных исходов.

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ?

Источником гриппозной инфекции является больной человек, наиболее заразен в течении трех-пяти дней болезни. Массовому распространению гриппа способствуют больные легкими и стертые формы, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. С частицами слизи из дыхательных путей при кашле, чихании и разговоре вирус может рассеиваться на несколько метров от больного.

В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

Возможна также передача инфекции через предметы домашнего обихода, соски, игрушки, белье.

После перенесенного гриппа формируется стойкий иммунитет к вирусу, который вызвал заболевание. Повторные заболевания обусловлены заражением вирусами гриппа новой разновидности.

ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА:

- ✗ резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40°C), озноб;
- ✗ чувство разбитости;
- ✗ боль в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение;
- ✗ слабость и недомогание.

Больной ощущает затруднение носового дыхания. Отмечается также першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжелых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- ✗ легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- ✗ осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- ✗ осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- ✗ осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА? ОСНОВНОЙ МЕРой СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.

Она осуществляется вакциной, содержащей актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

ВАКЦИНАЦИЯ рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям, начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

ВАКЦИНАЦИЯ позволяет предупредить развитие тяжелых осложнений после гриппа.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОТИТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, СДЕЛАЙТЕ ВОВРЕМЯ ПРИВВКУ ОТ ГРИППА!

Кроме того, в период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- избегать контактов с чихающим и кашляющим людьми;
- после контакта с лицами, имеющими признаки простудного заболевания, в целях экстренной профилактики гриппа и ОРВИ применять капли интерферона в нос;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- проводить полное объемное промывание полости носа.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Именно он 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 (Боржоми с молоком и др.). Народные средства – напиток из шиповника, липа с калиной, малина с медом, прополис (пчелиный клей), пихтовое масло, чеснок с медом и др.

Большинство заболевших выздоравливают в течение 1-2 недель, но иногда течение гриппа и других респираторных инфекций может осложниться и закончиться крайне неблагоприятно.

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).

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭФФЕКТИВНЫМ МЕТОДОМ ПРОФИЛАКТИКИ

Полное объемное промывание полости носа с помощью специального устройства:

- снижает риск заболевания гриппом и ОРВИ в 3-5 раз
- удаляет вирусы и бактерии из полости носа
- препятствует проникновению их в организм
- предотвращает развитие заболевания.

Процедура промывания простая, доступная и комфортная

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАСТВОРА



- 1 Аккуратно откройте пакетики с минерально-растительным средством и засыпьте его содержимое в специальную емкость для жидкости.
- 2 Налейте в емкость для жидкости до верхней метки прокипяченную питьевую воду температурой 34-36°C. Закройте емкость крышкой-дозатором и взболтайте до полного растворения средства.

ПРОЦЕДУРА ПРОМЫВАНИЯ НОСА



- 1 Возьмите в руки флакон с приготовленным раствором и займите исходное положение, наклонившись вперед на 90 градусов. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.
- 2 Плотно прижмите крышку устройства к правой ноздре. Главно и медленно сожмите устройство – раствор полностью заполнит одну половину носа и начнет вытекать из другой. Когда раствор перестанет вытекать из левой ноздри, не разжимая емкость, отнимите ее от носа. Только потом разожмите емкость.
- 3 Для удаления остатков раствора из полости носа высморкайтесь, держа рот приоткрытым.
- 4 Для удаления остатков промывающего раствора из носовых ходов, сожмите пустую емкость устройства. Сделайте вдох, задержите дыхание и приложите крышку устройства к правой ноздре, закрыв левую пальцем. Разожмите емкость. Повторите тоже самое для левой ноздри.



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ГРИПП И ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ?



Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»

