

ВНИМАНИЕ! ГРИПП!

Грипп — острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом гриппа, входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Источником инфекции является больной человек. Вирусы выделяются со слюной, мокротой, с отделяемым из носа при кашле и чихании.

Вирусы могут попасть на слизистые оболочки носа, глаз или верхних дыхательных путей здорового человека непосредственно из воздуха при контакте с больным человеком. Вирусы могут оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через руки или при использовании общих с больным предметов гигиены.

От заражения до первых проявлений заболевания проходит в среднем от нескольких часов до 2 суток.

Признаки гриппа

Грипп всегда начинается остро. Больной может точно указать время начала заболевания.

Проявления заболевания:

Общая интоксикация: повышение температуры тела от 38°C до 40 °С, при тяжелом течении выше 40 °С, озноб, головная боль, выраженная в области лба, глаз, боль при движении глазных яблок, боль в мышцах, суставах, недомогание, слабость, снижение аппетита, тошнота и рвота.

Катаральные (воспалительные) проявления: заложенность носа, кашель, слезотечение, першение, боль в горле, осиплость голоса.

Кто тяжелее переносит грипп?

Наиболее уязвимыми являются лица с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, с хроническими заболеваниями легких, больные сахарным диабетом, с иммунодефицитными заболеваниями. Кроме того, переносят заболевание в более тяжелой форме дети, беременные женщины, лица старше 65 лет.

Признаки гриппа, требующие вызова скорой помощи:

- температура тела 40 °С и выше;
- высокая температура более 5 дней;
- одышка (частое или неправильное дыхание);
- нарушение сознания: бред, галлюцинации, забывье;
- судороги;
- мелкоточечная сыпь (кровোизлияния) на коже.

Осложнения гриппа:

- обострение имеющихся хронических заболеваний;
- осложнения со стороны ЛОР органов и верхних дыхательных путей: воспаление уха (отит), воспаление носовых пазух (гайморит, фронтит), воспаление легких (пневмония), бронхит;
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- осложнения со стороны нервной системы: воспаление оболочек и/или ткани мозга (менингит, энцефалит), невралгии;
- крайняя степень интоксикации (инфекционно-токсический шок).

Что делать при заболевании гриппом?

При появлении первых признаков заболевания необходимо вызвать врача на дом. С целью предупреждения дальнейшего распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату. Помещение, в котором находится больной, регулярно проветривать, проводить в нем влажную уборку как можно чаще.

Постельный режим, как правило, назначается в течение 5 дней. В острый период болезни не рекомендуется читать, смотреть телевизор, работать за компьютером.

Обильное теплое питье не менее 2 литров в день (чай с лимоном, настой шиповника, морс).
Лекарственную терапию, в том числе и противовирусную, назначает врач. **Самолечение при гриппе недопустимо!**

Правила профилактики гриппа

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
Сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте.
Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
Не дотрагивайтесь грязными руками до носа, глаз, рта.
Регулярно проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, в котором вы находитесь.
Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука.

Вакцинопрофилактика

Наиболее эффективным средством защиты от гриппа является вакцинация. Вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне.
Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана: детям, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, лицам из групп профессионального риска (медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта).
Оптимальное время для проведения вакцинации от гриппа – октябрь, ноябрь. Возможна вакцинация в более поздние сроки, но как минимум за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.
Делать прививку можно только в медицинском учреждении, перед вакцинацией обязателен осмотр врачом.
Противопоказания к вакцинации от гриппа определяет только врач.

Помните! Предотвратить заболевание легче, чем его лечить!