

Грипп на пороге? Поможет профилактика!



Грипп – острое вирусное заболевание, которое характеризуется острым началом, лихорадкой, интоксикацией и поражением дыхательных путей. Грипп очень заразен, опасен развитием осложнений и риска смерти, поэтому требует особого внимания. Заражение здоровых людей происходит, когда больной кашляет, чихает, разговаривает. Вирус гриппа чрезвычайно изменчив и подвергается мутациям, появляются новые типы вирусов, что делает невозможным создавать новые высокоэффективные средства лечения. Поэтому главным средством в борьбе с гриппом по-прежнему остается профилактика.

Правила профилактики

1. Избегать скопления людей во время подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом.
2. Пользоваться одноразовыми масками (закрывать нос и рот) в случае, если приходится здоровому ухаживать за больным, или если больному приходится находиться среди здоровых людей. Использованные маски нужно сразу выбрасывать.
3. Регулярно проветривать любое помещение и делать влажную уборку.
4. Полноценно питаться, высыпаться, избегать переутомления, чтобы поддерживать иммунитет.
5. Принимайте поливитаминные препараты, клюквенные морсы, употребляйте цитрусовые, свежие овощи и фрукты и т.д.
6. Чаше мыть руки с мылом или обрабатывать их дезинфицирующим гелем с содержанием спирта, чтобы инфекция не попадала в организм через рот, нос и глаза, к которым руки прикасаются.
7. В период подъема заболеваемости при каждой возможности в течение дня полощите рот, промывайте нос.
8. Пользоваться только одноразовыми бумажными салфетками и полотенцами: для того, чтобы вытереть руки после мытья; чтобы высморкаться или прикрыть лицо при кашле и чихании. Использованные салфетки необходимо сразу выбрасывать.
9. Сделать сезонную прививку в участковой поликлинике в сентябре-ноябре. Вакцинация – самый безопасный и эффективный способ защиты от гриппа и его осложнений, снижает тяжесть течения у людей с хронической патологией в случае заболевания.

Если Вы всё-таки заболели:

- при появлении первых симптомов (повышенная температура тела, боль в горле, кашель, насморк, боль в мышцах) нужно обязательно оставаться дома, не стоит выходить из дома даже ради визита к врачу;
- вызовите врача на дом, не занимайтесь самолечением;

Вызывайте «скорую помощь» или срочно обращайтесь непосредственно в больницу, если присутствуют следующие угрожающие симптомы:





- сильная бледность или цианоз (посинение) лица;
- затруднение дыхания;
- высокая температура тела, которая долго не снижается;
- многократная рвота и частый стул;
- нарушение сознания – чрезмерная сонливость или возбуждение;
- боли в грудной клетке;
- примесь крови в мокроте;
- падение артериального давления.

*ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики»
www.yarostp.ru*

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?

(информационные материалы Федеральной службы Роспотребнадзора от 15.01.2016)

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается 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, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (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. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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 А (H1N1)2009?

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1)2009:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное 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 А(H1N1)2009:

Характерная особенность гриппа А(H1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(H1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й 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.

Быстро 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 невозможно, 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.