



Всероссийская горячая линия по профилактике гриппа и ОРВИ единого консультационного центра Роспотребнадзора - 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный)

Король вирусов

Грипп – самое распространенное заболевание в мире. Не случайно его называют «королем вирусов». Грипп – инфекция непредсказуемая и очень коварная. Чтобы уберечься от гриппа необходимо знать проявления заболевания и меры профилактики.

Возбудители гриппа – это вирусы, способные размножаться на слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Источником заражения является больной гриппом человек. Передача инфекции происходит воздушно – капельным путём при кашле, разговоре, чихании. Возбудитель гриппа может также передаваться через предметы обихода. Период от момента заражения до первых проявлений заболевания длится от нескольких часов до нескольких дней. Болезнь начинается внезапно с озноба, повышается температура тела до 38 – 40 градусов, отмечается кашель, боль в горле, ломота в

теле, головная боль в области лба и надбровных дуг, усиливающаяся при движении глаз, озноб и слабость. У некоторых больных отмечается понос и рвота. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов. Грипп также обостряет течение хронических заболеваний, ослабляет иммунитет и крайне опасен своими осложнениями. Грипп особенно опасен для беременных женщин, как и печально известный вирус краснухи, вызывающий тяжелые уродства плода.

Всем известно, что лучшая защита от гриппа – [это прививка](#). Противопоказана прививка лишь тем, у кого реакция на яичный белок. В защите особенно нуждаются дети, пожилые люди, а также лица с хроническими заболеваниями. Всемирная организация здравоохранения на сезон 2015-2016г.г. рекомендовала следующий штаммовый состав противогриппозных вакцин: A/California/7/2009 (H1N1)pdm09, A/Switzerland/9715293/2013 (H3N2), B/Phuket/3073/2013.

Кроме того, своевременное соблюдение всех мер по профилактике заражения вирусом гриппа позволит значительно снизить риск развития этого опасного заболевания.

Как защитить себя от гриппа?

Старайтесь избегать пребывания в местах массового скопления людей.

Сведите к минимуму общение с людьми, которые кажутся нездоровыми и у которых есть признаки простудных заболеваний.

Выходя из дома, намажьте носовые ходы противовирусной мазью, например оксолиновой.

Проводите гигиеническую обработку рук, лица, полости носа и рта после посещения мест массового скопления людей. Чаще проводите влажную уборку и проветривайте квартиру.

Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.

Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность. Для профилактики гриппа широко используются витамины С, А и группы В. Экстракт элеутерококка обладает общеукрепляющими и тонизирующими свойствами. Защититься от гриппа вам помогут и старые добрые друзья – лук и чеснок.

Как следует заботиться о больном дома?

Изолируйте больного от других членов семьи

Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо одноразовые, либо самодельные маски, которые необходимо утилизировать или дезинфицировать после использования.

Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.

Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
Содержите помещения в чистоте

Что следует делать, если вы заболели?

Необходимо помнить, что нельзя заниматься самолечением, применение любых лекарственных

препаратов необходимо согласовать с врачом. Необходимо вызвать врача на дом и строго соблюдать его назначения. Если Вы чувствуете себя нездоровыми, имеете высокую температуру,

кашель или боли в горле оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или места скопления

людей. Соблюдайте постельный режим и принимайте большое количество жидкости.

Прикрывайте рот и нос платками во время кашля и чихания.

Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.

Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и постарайтесь избегать контакта с людьми.

Грипп приходит к нам ежегодно, и встречать его надо в полной готовности.

Балахнинский ТО УРПН