

Профилактика гриппа

Необходима ежегодная сезонная вакцинация (сентябрь – октябрь) вакцинами: «Гриппол», «Инфлювак», «Ваксигрипп».

Кроме того, соблюдая несколько правил, можно обезопасить себя от заражения.

- **Становимся чистюлями**

Вирусы во время эпидемии могут быть на всем, к чему вы прикасаетесь. Поэтому пришли с улицы – тщательно вымойте руки с мылом. Устраивайте чаще влажную уборку на рабочем месте и у себя дома: вместе с пылью вы ликвидируете и вирусы, которые могут в ней осесть.

- **Мажем и «моем» нос**

Покупаем оксолиновую мазь (ее можно заменить вазелином или любым жирным кремом) и щедро мажем ею в носу перед выходом из дома. Она способна задержать вирусы, которые будут атаковать ваш организм через нос. Придя на работу, вымойте нос мыльной водой.

- **«Вылизываем» мед**

Возьмите себе за привычку каждое утро облизывать тарелку с размазанным по ней медом. Так вы улучшаете кровообращение в ротоглотке, и стенки сосудов становятся непроницаемыми для вирусов гриппа.

- **Моем посуду кипятком**

Кипяток нейтрализует вирусы, которые успеют на нее попасть, особенно это важно проделывать с офисной посудой.



- Минимум раз в час, на 5 минут, запускайте в комнату потоки свежего воздуха.

- Возобновите походы в сауну, так вы создадите мощную «антигриппозную броню» и укрепите иммунитет. И обязательно сходите в парилку, если промерзли. Так вы не дадите шансов простуде. Она выйдет вместе с потом. (Баня и сауна – если нет противопоказаний!)

- Любая физическая нагрузка улучшает кровообращение. К тому же во время спортивных занятий организм насыщается кислородом, благодаря чему образуется большее количество новых иммунных клеток.



ГБУЗ «Сахалинский центр медицинской профилактики»

Наш адрес:

г. Южно-Сахалинск, ул. Дзержинского, 40,

оф. 400–406, тел. 8 (4242) 43-20-66

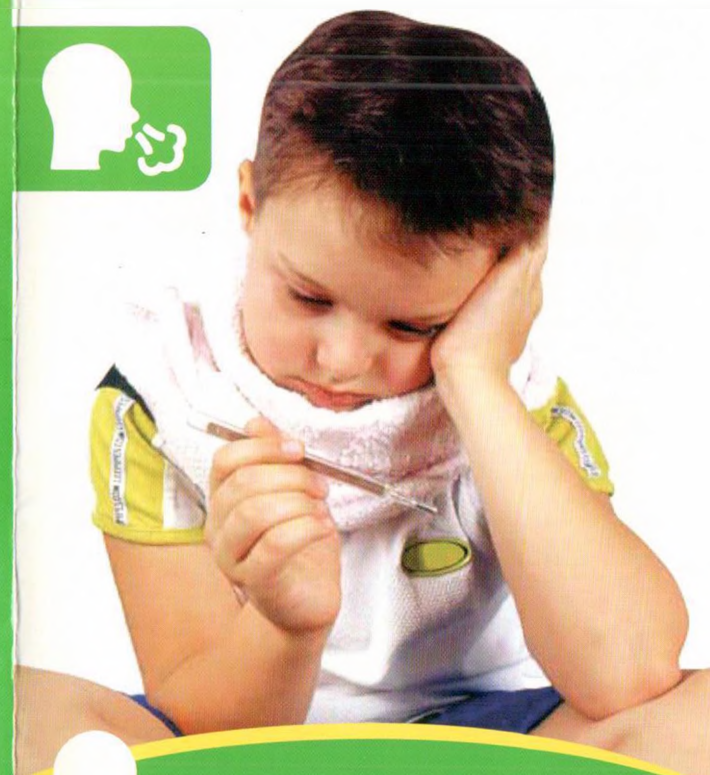
Эл. почта: socmp1@rambler.ru

www.socmp.ru

Режим работы:

пн.-пт. – с 8⁰⁰ до 18⁰⁰

сб.-вс. – выходной



ГРИПП

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!
ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

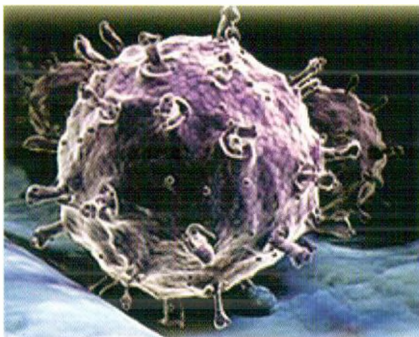
Грипп

Грипп – острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Характеризуется острым началом, выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно в мире гриппом болеет каждый 3-й – 5-й ребенок и 5-й – 10-й взрослый. Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период.

Основной источник инфекции – больной человек, эпидемическая опасность которого коррелирует с выраженностью катаральных симптомов. Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютная. Наиболее высокие показатели заболеваемости в периоды эпидемических подъемов приходятся на детей и взрослых лиц молодого возраста.

К факторам высокого риска развития заболевания относятся: младенческий возраст (новорожденные), детский возраст младше 2-х лет. Кроме того, в группу риска входят беременные женщины, лица с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, лица с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией, вызванной, в том числе, лекарственными средствами или ВИЧ, лица старше 65 лет, а также лица (дети и подростки), получающие длительную терапию аспирином ряда заболеваний.



Первые признаки гриппа

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов.

Температура тела достигает максимальных значений (39°C – 40°C) уже в первые 24–36 часов.

Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление.

Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.

Явления ринита обычно не выражены, чаще отмечается заложенность носа, кашель в начале заболевания сухой, позже становится влажным с выделением слизистой мокроты.

Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Поражение нервной системы при гриппе связано с токсичным действием вируса, вызывающим функциональные расстройства, серозный менингит и менингоэнцефалит. Необходимо помнить, что поражения нервной системы чаще развиваются на 3-й – 5-й дни болезни: появляются сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.

По выраженности интоксикации и нарастанию клинических симптомов грипп превосходит все другие респираторные вирусные заболевания. Образно говоря, инфекция при гриппе распространяется, словно пожар в прериях.

Если у вас появились перечисленные выше симптомы, необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью, так как грипп – серьезное заболевание, часто вызывающее осложнения, опасные для жизни.



Срочно обращайтесь к врачу, если у Вас появились:

- Высокая температура
- Одышка, затрудненное дыхание или боль в груди
- Синюшность губ
- Примесь крови в мокроте
- Рвота и жидкий стул
- Головокружение
- Затруднение при мочеиспускании



- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

ГБУЗ «Сахалинский областной
центр медицинской профилактики
г. Южно-Сахалинск
ул.Дзержинского 40

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

Осложнения гриппа А(Н1N1)2009 – ранее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3 день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких.

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 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.