

Профилактика гриппа

Вирус гриппа передается в основном воздушно-капельным путем, наиболее опасны заболевшие люди в первые дни болезни. Вирус содержится в частицах слизи и слюны больного человека, которые распространяются при кашле и чихании на расстояние до 2-х метров. Вирус обнаруживается не только в воздухе, но и пыли, поэтому особенно важно не столько ношение маски при контакте с больным, но и постоянное соблюдение определенных правил гигиены.

Во время эпидемии гриппа и других вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, старайтесь избегать посещения многолюдных мест.

Следите за поддержанием оптимальных температуры и влажности в помещении, где приходится проводить достаточно много времени. Если воздух слишком сухой и теплый, то слизистые горла и носа высыхают очень сильно и их барьерная функция ослабевает. Бактерии и вирусы с легкостью проникают сквозь поврежденные слизистые. Так как грипп у людей из группы нормального риска и привитых пациентов протекает в основном в легкой форме им оказывается достаточно амбулаторного симптоматического лечения.

Если у вас появились симптомы гриппа категорически нельзя продолжать жить в привычном ритме. Во-первых привычные для здорового физические нагрузки становятся чрезмерными при этом заболевании и опасны для здоровья, во-вторых больной человек может заразить окружающих, у которых эта болезнь может протекать не в столь легкой форме и закончиться фатально.

Если вы заболели старайтесь соблюдать домашний режим и больше отдыхать, пейте не менее 2–2,5 литров любой жидкости в сутки, если есть аппетит, то ешьте диетические легкоусвояемые блюда, если аппетита нет, то есть не обязательно, но старайтесь, чтобы напитки содержали глюкозу. Не забывайте о пользе куриного бульона в этот период. Повышенная температура, головные и мышечные боли, ломота в суставах и слабость обычно сильно выражены в течение 3–5 дней.

Симптомы гриппа!

- Первые симптомы появляются уже на 1-2 сутки от момента заражения. Вирус, попав на слизистые оболочки органов дыхания, размножается на выстилающих их эпителиальных клетках с невероятной скоростью. В первые

несколько часов возбудитель разрушает эти клетки, приводя к их гибели.

- Основным характерным симптомом болезни является высокая температура. Ее повышение до высоких цифр (38,5-40°C) происходит очень резко и держится около 3-х дней на высоком уровне.
- головная боль;
- сухость в носоглотке;
- озноб;
- мышечные боли;
- сухой кашель;
- слезотечение;
- снижение или полное отсутствие аппетита;
- першение в горле;
- светобоязнь;
- слабость во всем теле;
- ломота в суставах;
- повышенная потливость.

Люди группы риска!

Наиболее высок риск осложнений и гибели при заболевании гриппом у следующих групп пациентов:

- Дети младше 5-ти лет (особенно до 2-х лет) и пожилые люди старше 65-ти лет;
- Пациенты с хроническими заболеваниями легких и дыхательных путей;
- Пациенты с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
- Пациенты с хроническими заболеваниями печени, почек и заболеваниями кровеносной системы;
- Пациенты с хроническими неврологическими заболеваниями;
- Пациенты с иммуносупрессией, включая ВИЧ;
- Беременные и женщины в раннем послеродовом периоде;
- Пациенты с хроническими заболеваниями эндокринной системы, включая сахарный диабет и ожирение.

10 правил защиты от гриппа!

1. Самое эффективное средство в профилактике гриппа — **вакцинация.** В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа



лучше всего делать в сентябре-октябре, когда эпидемия еще не началась.

Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые несравнимы с допустимыми

реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

2. Заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

3. Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

4. Избегать прикосновений руками к своему носу и рту.

Инфекция распространяется именно таким путем.

5. Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле.

После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.

6. Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами

7. Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

8. Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

9. Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, посещать общественные места (кинотеатры, музеи, развлекательные центры)

10. При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. **Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены.**

Берегите себя и своих близких!

Уважаемые жители Петушинского района!

В целях профилактики ОРВИ и гриппа, приглашаем Вас на вакцинацию в поликлиники по месту вашего жительства.

Обращаться в регистратуру.

Телефон для справок:

г. Петушки – 2-31-02. 2-36-45

г. Костерево- 4-26-14 г. Покров- 6-18-52

п. Городищи – 3-22-51. п. Пекша – 5-72-49