

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

Грипп - это инфекционное заболевание. Возбудителем его является вирус.

Симптомы гриппа: жар, температура 37,5 - 39°C, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле.

Инкубационный период длится от 1 до 7 дней.

Возможные осложнения после гриппа: пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит, миокардит и перикардит, миозит, поражения почек, оболочек головного и спинного мозга, сосудов. Также при гриппе часто обостряются имеющиеся хронические заболевания.

Что делать при заболевании гриппом?

Следует остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату).

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

**Памятка
по профилактике гриппа и ОРВИ**



Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот во время чихания и кашля.

Каковы симптомы заболевания?

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

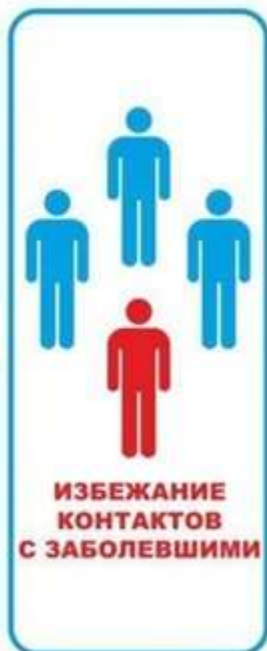
У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Защита от ОРВИ и ГРИППА:

MOSAICA.RU



Памятка о мерах по профилактике ОРВИ и гриппа

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) остаются одной из самых актуальных проблем здравоохранения в нашей стране: на их долю приходится около 90% всей инфекционной заболеваемости. При этом наносится ущерб как здоровью населения, так и экономике страны. В России ежегодно регистрируется от 27,3 до 41,2 млн. случаев этих заболеваний.

Грипп – опасное заболевание, часто вызывающее осложнения, связанные с вторичным иммунодефицитом, приводящим к снижению общей сопротивляемости организма и защитных свойств слизистых дыхательных путей. Возникают воспаления бронхов, придаточных пазух носа, легких, ушей, в особенности при гриппе у маленьких детей и у престарелых больных, страдающих хроническими сердечно-сосудистыми и бронхолегочными заболеваниями. У таких больных обостряются хронические болезни, что ведет к повышению смертности во время и непосредственно после эпидемии гриппа.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении больным и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

Симптомы

У больных выявляют следующие симптомы ОРВИ и гриппа:

На начальной стадии – насморк, першение в горле, иногда сухой, непродуктивный кашель;

Далее – общая слабость, повышение температуры, головная и суставная боль;

На финальной стадии – влажный кашель, который помогает очистить легкие и бронхи от мокроты, насморк.