

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?

ВИРУС ГРИППА 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, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ), И ОСЛАБЛЕННЫМИ 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 ПЕЗДОК И МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТ.
- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИЕ.
- 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?

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА:

- Высокая температура тела (97%);
- Кашель (94%)
- Насморк (59%)
- Боль в горле (50%)
- 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:

Характерная особенность гриппа — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1) осложнения могут развиваться уже на 2-3-й 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 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 и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Ухаживая за больными, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.