

Как защитить себя от гриппа и ОРВИ



В осенне-зимний период возрастает количество острых респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём.

Предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины, люди, с ослабленным иммунитетом, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями).

Чтобы защититься от гриппа и простуды, следует помнить, что вирус неустойчив во внешней среде: солнечный свет, высокая температура, кварцевание, проветривание помещений, дезинфекционные средства быстро справляются с ним.

Простые правила личной гигиены, которые помогут защититься от гриппа:



Чаще мойте руки.



Пользуйтесь одноразовыми платками и салфетками.



Носите медицинскую маску в местах скопления людей.



Не пользуйтесь чужими зубными щётками, полотенцами, столовыми приборами, посудой.



При первых симптомах – немедленно обратитесь к врачу!

Симптомы, лечение и профилактика гриппа

Как распознать заболевание и что делать при появлении первых признаков

ГРИПП – ТЯЖЕЛАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ, ПОРАЖАЮЩАЯ ЛЮДЕЙ НЕЗАВИСИМО ОТ ПОЛА ИЛИ ВОЗРАСТА. ЭПИДЕМИИ ГРИППА СЛУЧАЮТСЯ КАЖДЫЙ ГОД ОБЫЧНО В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ И ПОРАЖАЮТ ДО 15% НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМНОГО ШАРА

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ

Воздушно-капельный (самый распространённый)
Бытовой – через предметы обихода

В ГРУППУ РИСКА ВХОДЯТ

- Беременные женщины
- Дети
- Взрослые старше 55 лет
- Люди с ослабленным иммунитетом и хроническими болезнями сердца, лёгких, почек, крови, обмена веществ



2-5
ДНЕЙ ДЛИТСЯ
ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД



2-3
НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ПЕРЕНОСЁННОГО ГРИППА СОХРАНЯЮТСЯ
ЯВЛЕНИЯ ПОСТИНФЕКЦИОННОЙ АСТЕНИИ

Слабость, головная боль, раздражительность, бессонница

СИМПТОМЫ

Спустя 1-5 дней после контакта с заболевшим могут возникнуть

- Головные боли
- Повышение температуры до 38–40 °C
Не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура
- Боли в горле
- Кашель, затруднение дыхания
- Мышечные боли, боли в суставах
- Рвота
- Диарея



УХОД ЗА БОЛЬНЫМ

- Не позволяйте окружающим приближаться к больному ближе чем на метр
- При контакте с больным прикрывайте рот и нос медицинской маской, после каждого контакта мойте руки с мылом
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной
- Ежедневно проводите уборку, используя моющие хозяйственные средства



СОГЛАСНО ПОЗИЦИИ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ), НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ПРОТИВ ГРИППА ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ, ВЕДЬ ИМЕННО ОНА ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗАЩИТУ ОТ ТЕХ ВИДОВ ВИРУСА ГРИППА (В ТОМ ЧИСЛЕ ВЫЗВАННЫХ ВИРУСОМ А(H1N1) «СВИНОЙ ГРИПП»), КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫМИ В ДАННОМ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОМ СЕЗОНЕ И ВХОДЯТ В ЕЁ СОСТАВ

ЛЕЧЕНИЕ

Если вы чувствуете себя нездоровым, появилась высокая температура, кашель или боли в горле:

- Оставайтесь дома и не выходите на работу, в школу или другие общественные места
- Отдыхайте и пейте больше жидкости
- Тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания
- Сообщите семье и друзьям о вашей болезни, избегайте контакта с людьми



ПРОФИЛАКТИКА

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни, который включает полноценный сон, здоровую пищу, физическую активность
- Пейте больше жидкости
- Принимайте витамин С



