

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Наиболее эффективное средство -
ВАКЦИНАЦИЯ



Включайте в рацион лук и чеснок,
а также продукты, содержащие
белок и витамин С



Соблюдайте личную гигиену



Регулярно делайте влажную
уборку и проветривайте
помещение



Используйте медицинскую маску,
меняйте ее каждые 2 часа



Ведите здоровый образ жизни



ГБУЗ «Челябинский областной
центр медицинской
профилактики»



г. Челябинск, ул. Воровского,
д. 70, строение 1.



8 (351) 729 - 22 -14



chocmp.ru



vk.com/chocmp



chocmp@yandex.ru

ГРИПП

ОСТОРОЖНО!



СИМПТОМЫ ГРИППА

Повышение температуры до 38-39 градусов

38°

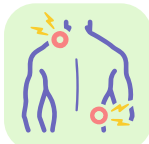
Жар, озноб



Боль в горле, кашель



Головная боль, боль в мышцах и суставах



Слабость



Заложенность носа



При появлении нижеперечисленных симптомов необходимо вызвать скорую помощь (103, 112) :

удушье, учащенное дыхание, цианоз («синюшность» кожных покровов), обезвоживание, проявляющееся в сухости слизистых, снижение упругости (тургора) кожных покровов, измененный умственный статус (затуманенность сознания, бред)

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА

ИСТОЧНИК ГРИППА

Источником является больной человек, начиная с конца инкубационного периода, который длится 1-2 дня, и весь лихорадочный период. Выделение вируса прекращается через сутки после нормализации температуры.

Особенно опасны больные со стертыми формами гриппа, так как они чувствуют себя хорошо, ведут активный образ жизни, при этом заражают большое число окружающих.

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА

1) **Воздушно-капельный путь** (наиболее распространенный). При кашле, чихании, разговоре или просто дыхании со слизистых оболочек дыхательных путей больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц.

2) **Контактно-бытовой путь.** Частицы оседают на окружающие предметы. Прикоснувшись к предметам, на которых находятся вирусы гриппа, а затем к собственному рту, носу или глазу человек может заболеть.

Подводя итог выше сказанному, "входными воротами" для вируса гриппа является слизистая дыхательных путей здорового человека.

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ для снижения вероятности заражения вирусом гриппа

- при общении с людьми, которые могут быть больными, используйте защитные маски, соблюдайте дистанцию (не менее 2-х метров);
- избегайте многолюдных мест либо сократите время пребывания в подобных местах;
- не прикасайтесь к глазам, носу или рту грязными руками;
- тщательно и часто мойте руки теплой водой с мылом (в течение не менее 15-20 секунд) или пользуйтесь средствами для обработки рук на основе спирта или других дезинфицирующих средств;
- регулярно проветривайте помещения и делайте влажную уборку с использованием препаратов, содержащих хлор, перекись водорода, моющих средств (мыло), йодофоров (антисептики на основе йода), спиртовых растворов и дезинфицирующих гелей.

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ

ОСЛОЖНЕНИЯ

Необходимо отметить, что для гриппа характерно **большое количество осложнений**, таких как: пневмония, синдром Рейе у детей, миокардит, перикардит, мышечные осложнения (миозиты), поражения ЦНС (менингит, энцефалит), вторичные бактериальные инфекции (ринит, синусит, отит, бронхит), поражение почек. Кроме этого грипп провоцирует декомпенсацию и обострение хронических заболеваний.

!

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!

ПОМНИТЕ! Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже первые 24 часа.

Если Вы заболели, очень важно выполнять рекомендации лечащего врача...

Все больные, не зависимо от тяжести заболевания, должны оставаться дома и соблюдать: постельный режим до нормализации температуры тела, респираторный этикет, придерживаться молочно-растительной диеты, обогащенной витаминами (аскорбиновая кислота, поливитамины), употреблять большое количество жидкости (клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды с молоком). При наличии повышенной температуры (выше 38°C) нужно принимать жаропонижающие препараты.

Обратите внимание!

1) Аспирин (или содержащие аспирин препараты) нельзя применять для снижения температуры из-за риска развития осложнений. Для снижения температуры используется парацетамол (и содержащие парацетамол препараты).

2) Вирус гриппа паразитирует в клетке человека. Антибиотики не действуют на вирус гриппа. **Антибиотики назначает только врач по специальным показаниям.**

