

Что надо знать о гриппе



Грипп - самое распространенное заболевание, которое опасно развитием **осложнений** после перенесенного заболевания. Источником заражения и распространения гриппозной инфекции является больной человек.

Группы повышенного риска: лица от 65 лет, дети до 5 лет, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями и со сниженным иммунитетом.

Больной гриппом заразен с первого дня болезни и до полного выздоровления (до 10-го дня). Восприимчивость человека к гриппу очень высока.

Передача вируса от больного здоровому происходит через воздух при разговоре, чихании, кашле. Но в последнее время медики говорят о том, что наиболее частый путь заражения - через грязные руки. **Вирусы попадают на руки с дверных ручек, телефонных трубок, перил и т.д. Прикасаясь загрязнёнными руками к слизистым оболочкам (нос, глаза, рот), мы переносим вирусы в организм.** Поэтому первое правило во время эпидемии гриппа – часто и тщательно мыть руки, не прикасаться к носу, глазам, рту невымытыми руками.

Как уберечься от гриппа во время эпидемии?

- ☐ ☐ Перед тем, как выйти из дома, смажьте вход в нос оксолиновой мазью. Можно закапать интерферон (пять капель с перерывом не более 6 часов). Такие меры препятствуют проникновению вирусов в организм.
- ☐ ☐ В транспорте не прикасайтесь к носу, глазам, рту и ушам. Придя на работу, вымойте руки с мылом. Вирусы довольно живучи и могут некоторое время находиться на поверхности кожи. Поэтому руки следует мыть тщательно и часто.
- ☐ ☐ Чаще проветривайте помещения дома и на работе. Вирусы очень нестойки во внешней среде, и проветривание снижает их концентрацию в воздухе.
- ☐ ☐ Заведите свой комплект для посиделок с коллегами по работе (чашка, ложка, вилка).
- ☐ ☐ Вернувшись домой, поспешите в ванную. Два раза вымойте руки с мылом, умойтесь. Желательно промыть ноздри соляным раствором (1ч. ложка соли, желательна морской, на 1 стакан воды).

- □ Тщательная влажная уборка позволяет удалить вирусы, которые осели вместе с пылью на мебель, стены, пол.
- □ Ограничьте посещения зрелищных мероприятий. Если у вас есть время и возможность, то лучше пройти несколько остановок пешком, чем проехать в транспорте.
- □ Старайтесь не ходить в гости и не приглашать гостей к себе.
- □ Включайте в рацион больше свежих или замороженных впрок овощей и фруктов. В день необходимо съедать не менее 500 граммов овощей и фруктов (не считая картофеля). Не пренебрегайте луком, чесноком и хреном, которые содержат много веществ, убивающих вирусы и микроорганизмы.
- □ Перед сном приготовьте антипростудный чай. Смешайте в равных пропорциях сухие листья чёрной смородины, мяты, липового цвета (можно заменить или добавить листья малины, облепихи). Столовую ложку полученной смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 5-10 минут. Пейте напиток маленькими глоточками с чайной ложкой гречишного мёда.
- □ Старайтесь вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.
- □ Риск заражения можно свести к нулю, если осенью сделать прививку, а во время эпидемии пользоваться дополнительными средствами профилактики – арбидолом.

Если заболел гриппом кто-либо из вашей семьи:

- □ Изолируйте его, если возможно в отдельную комнату, отделите перегородкой, ширмой.
- □ Помещение, где находится больной, чаще проветривайте.
- □ Следите, чтобы заболевший пользовался отдельной посудой, которую надо тщательно мыть или обдавать кипятком.
- □ Пища должна быть насыщена витамином С – лук, квашеная капуста, черная смородина, лимон, цитрусовые, шиповник, облепиха.
- □ Ухаживая за заболевшим гриппом, закрывайте рот и нос маской или салфеткой. Одноразовую маску необходимо менять каждые 4 часа. Выбросив маску или салфетку в мусорную корзину, тщательно вымойте руки.



Грипп или простуда?

Жалобы	Простуда	Грипп
Начало	постепенное	внезапное
Головная боль	небольшая, распределена равномерно по всей голове	сильная, сосредоточена во лбу, надбровных дугах и висках возникает почти всегда
Головокружение	нетипично	возникает почти всегда
Боль в глазных яблоках и мышцах	нехарактерна	типичный симптом
Слезотечение и резь в глазах при взгляде на свет, инъекция склер (симптом «красных глаз»)	отсутствует	характерный признак
Насморк	обильные или умеренные выделения из носа	очень слабый
Температура	нормальная или невысокая – до 38 градусов	высокая, 38-40 градусов
Слабость, вялость, потеря аппетита	выражены умеренно	крайне беспокоят больного
Осложнения	встречаются редко	угроза достаточно велика
Самолечение	не вызывает возражений у медиков	недопустимо – срочно обратитесь к врачу



Советы заболевшему:

- □ При первых признаках заболевания (повышение t-39-40С, озноб, головная боль, головокружение, боли в мышцах т.д.) необходимо обратиться к врачу. Только врач может правильно оценить степень тяжести и опасность болезни, назначит лечение. Рано начатое лечение и соблюдение постельного режима помогают уберечься от осложнений.
- □ Если Вы больны, то должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью. Если Вы вышли из дома, наденьте маску или прикрывайте рот и нос во время кашля и чихания платком.
- □ Если температура не поднимается выше 38 С, снижать её не надо! Чем выше температура тела, тем эффективнее организм борется с инфекцией. Однако, если температура за 39 С, её обязательно нужно сбить. Это сигнал, что защитная реакция организма вышла за разумные пределы. Очень высокая температура пагубно влияет на состояние головного мозга и всего организма.
- □ Снизить высокую температуру можно, положив холодное полотенце на голову, кусочки льда или снег в целлофановом пакете, обёрнутый полотенцем. Примите жаропонижающее средство. Помните, что детям и подросткам до 18 лет не следует принимать аспирин или аспиринсодержащие препараты.
- □ Главное при лечении гриппа – **удалить ядовитые продукты жизнедеятельности вируса**. Для этого нужно пить больше жидкости: воду, чай с лимоном, мёдом или липовым цветом, настой шиповника, тёплое молоко с боржомом, разведённое малиновое варенье и т.д. Таким образом концентрация ядов в крови уменьшается – они выводятся с мочой и потом.

Если во время болезни состояние ухудшилось и у вас имеется любой из указанных ниже признаков, немедленно вызывайте скорую помощь.

У детей среди подобных признаков, при наличии которых **требуется срочная медицинская помощь (03)**, могут быть следующие:

- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Синюшность кожных покровов, отказ от достаточного количества питья;
- Сильная или непрекращающаяся рвота, судороги;
- Непробуждение или отсутствие реакции;
- Настолько возбужденное состояние, что ребенок сопротивляется, когда его берут на руки;
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем;

У взрослых среди признаков, при которых требуется срочная медицинская помощь (03), могут быть следующие:

- Затрудненное дыхание или одышка;
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе;
- Внезапное головокружение;
- Спутанность сознания;
- Сильная или непрекращающаяся рвота;
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем.

Как проводить уборку в доме для предотвращения распространения вируса гриппа?

Для предотвращения распространения вируса гриппа важно поддерживать чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, ванных комнат, на кухне и детских игрушек), протирая их с использованием бытовых дезинфицирующих средств согласно инструкциям, указанным на этикетке.

Вирус гриппа обычно оседает на дверных ручках, телевизионных пультах, телефонных трубках, то есть на тех предметах, которыми пользуются все члены семьи, поэтому их нужно дезинфицировать самыми первыми. Исследования показали, что вирус гриппа способен выживать на окружающих предметах с возможностью инфицирования человека в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

Как необходимо обращаться с бельем, которым пользовались люди, инфицированные вирусом гриппа?

Нет необходимости стирать белье, принадлежащее больному, отдельно, но важно помнить, что его нельзя использовать другим лицам без тщательной обработки. Белье (например, простыни и полотенца) необходимо стирать, используя обычное мыло или порошок для стирки, и высушить, по возможности, в горячей сушилке.

Не следует переносить грязное белье «в охапке» к месту стирки, чтобы предотвратить собственное инфицирование. После переноски грязного белья необходимо вымыть руки с мылом или протереть их средством для обработки рук на основе спирта.



Материалы с сайта: <http://www.liveinternet.ru/users/5111852/rubric/4094410>