



Российский Красный Крест

Грипп...Грипп? Грипп!!!

Как защитить себя



🚑 ЧТО ТАКОЕ ГРИПП

Грипп - это инфекционное вирусное заболевание, которое легко передаётся от человека человеку. Заболеть гриппом может каждый!

Основной путь, по которому распространяются вирусы гриппа - **воздушно-капельный**, когда при разговоре, кашле или чихании от инфицированного человека вирусы попадают в рот или нос находящихся рядом людей.

Возбудители гриппа отличаются высокой агрессивностью и скоростью размножения, поэтому заболевание развивается за считанные часы и может приводить к тяжёлым последствиям.

🚑 ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП

Вирус гриппа вызывает глубокие поражения слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Грипп может приводить к обострению хронических заболеваний и серьёзным осложнениям:

- ❖ Со стороны **органов дыхания** - бронхиту, пневмонии, являющейся причиной большинства смертельных случаев при гриппе.
- ❖ Со стороны **верхних дыхательных путей и ЛОР-органов** - отитам, синуситам, ринитам, трахеитам.
- ❖ С стороны **сердечно - сосудистой системы** - миокардитам, перикардитам.
- ❖ Со стороны **нервной системы** - менингитам, энцефалитам, невралгии и т.п.

Избежать осложнений помогут своевременно проведённая профилактика гриппа и правильное лечение.

🚑 СИМПТОМЫ ГРИППА

Обычно грипп начинается внезапно, вызывая у заболевшего человека:

- ❖ озноб, жар и повышение температуры до 37,5–39 °С;
- ❖ головную боль;
- ❖ боль в мышцах и суставах;
- ❖ усталость и общее недомогание;
- ❖ кашель;
- ❖ насморк или заложенность носа;
- ❖ боль и першение в горле.



Российский Красный Крест

Важно!

Грипп легко можно перепутать с другими заболеваниями. Точный диагноз может поставить только врач!

🏠 ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА

- ❖ Оставаться дома и вызвать врача!
- ❖ Не отправлять заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
- ❖ Избегать близкого контакта с другими людьми - не ходить на работу или в школу, не посещать массовые мероприятия, не пользоваться общественным транспортом и т.д.
- ❖ Строго соблюдать постельный режим, т.к. при заболевании гриппом увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.
- ❖ Прикрывать рот и нос носовым платком или салфеткой при кашле и чихании. Носовые платки и салфетки чаще менять и стирать в горячей воде с добавлением моющих средств, после высушивания проглаживать утюгом.
- ❖ Часто и тщательно мыть руки с мылом, обязательно - после кашля или чихания.

Важно!

При первых симптомах гриппа остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу.

🏠 ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА

- ❖ Строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства.
- ❖ Много и часто пить - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды (но не алкоголь!)
- ❖ Срочно вызывать на дом участкового врача либо бригаду «скорой помощи», если у больного:
 - ✓ температура поднялась до 38 — 39°C;
 - ✓ затрудненное дыхание или боли в груди;
 - ✓ побавровевшие или посиневшие губы;
 - ✓ рвота или тошнота при приеме жидкостей;
 - ✓ признаки обезвоживания, такие, как головокружение при вставании, отсутствие мочеиспускания, или, в случае больного ребенка, отсутствие слез при плаче;
 - ✓ припадки (например, неконтролируемые конвульсии);
 - ✓ пониженная, по сравнению с обычной, реакция или спутанность сознания.



Российский Красный Крест

- ❖ Чаще проводить влажную уборку и проветривание комнаты, где находится больной, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.
- ❖ Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Важно!

Самолечение при гриппе недопустимо. Лечение назначать должен только врач!

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

До начала эпидемического сезона:

- ❖ Сделать заблаговременно (*до начала* эпидемического сезона) прививку против гриппа.
- ❖ Придерживаться здорового образа жизни – обеспечить полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.
- ❖ Включить в свой ежедневный рацион больше свежих овощей и фруктов, а также витаминно-минеральные комплексы.

Во время эпидемического сезона:

- ❖ Сократить время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- ❖ Использовать марлевые повязки или специальные маски в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- ❖ Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (например, чихают или кашляют).
- ❖ Регулярно и тщательно (не менее 20 сек.) мыть руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- ❖ Промывать полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
- ❖ Регулярно проветривать помещение, в котором находитесь, и делать в нём влажную уборку.
- ❖ Увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь.
- ❖ Включить в ежедневный рацион как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), и блюд с добавлением чеснока и лука.
- ❖ Начать приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Важно!

Применять противовирусные препараты и средства, повышающие иммунитет, можно только по рекомендации и под контролем врача.



Российский Красный Крест

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА

Всемирная организация здравоохранения считает наиболее эффективным средством против гриппа **вакцинацию**.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного:

- ❖ острые лихорадочные состояния;
- ❖ период обострения хронических заболеваний;
- ❖ при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Таким образом, вакцинированный человек либо не заболевает, либо заболевание протекает у него значительно легче и, как правило, без осложнений.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям, начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, в медицинском учреждении и специально обученным медицинским персоналом. Перед вакцинацией необходим осмотр врача.

*Подготовлено по материалам
Минздравсоцразвития России и
Федеральной Службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека*

*Российский Красный Крест,
Москва, 2016*

ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39 °С

вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!

Это может привести к тяжелейшим осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

Остаться дома и соблюдать постельный режим

Выполнять все рекомендации лечащего врача

При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком

Своевременно принимать лекарства

Пить как можно больше жидкости*



По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев

Регулярно проветривать помещение, где находится больной

При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску (марлевую повязку)

* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничные морсы, щелочные минеральные воды

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и блюдо с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)

* Вакцинация показана детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре – за 3-4 недели до эпидемии

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора