

Как я могу защитить себя?

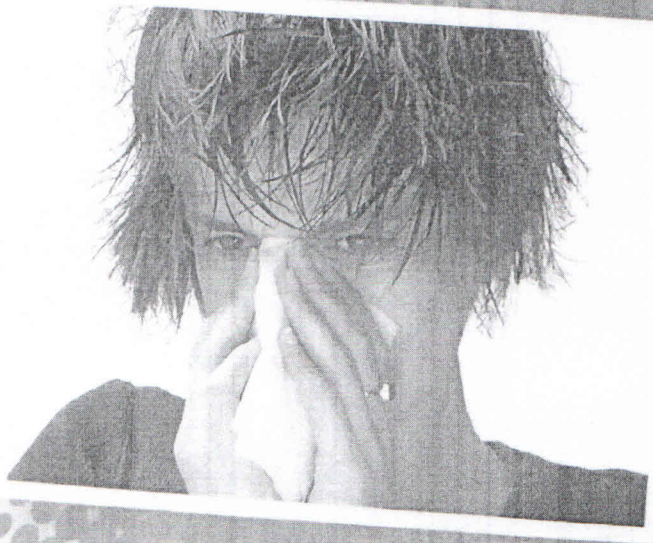
от вируса гриппа?



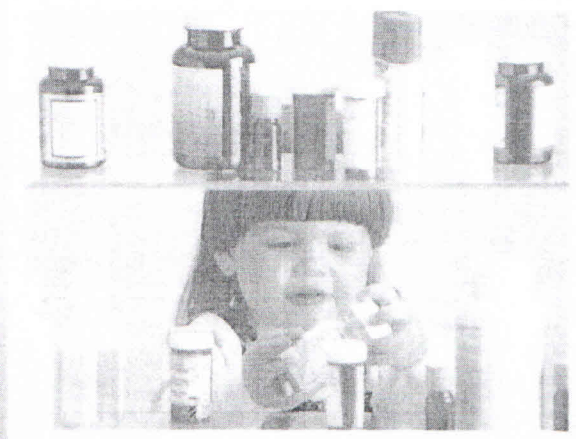
Департамент здравоохранения
и социальной помощи населению
Администрации г. Иркутска
рекомендует

Используйте общие меры по профилактике гриппа:

- ✓ Своевременно сделайте прививку против гриппа
- ✓ Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- ✓ Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.
- ✓ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление "здоровой" пищи, физическую активность.
- ✓ Начните принимать природные или фармацевтические иммуномодуляторы, поливитаминовые комплексы.



– Как мне следует заботиться о больном дома?



- ✓ Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- ✓ Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски, используйте интраназально оксолиновую мазь.
- ✓ Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
- ✓ Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Для проветривания используйте окна и двери.
- ✓ Содержите помещения в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.

– Что следует делать, если мне кажется, что я заболел?

Если Вы чувствуете себя нездоровыми, имеете высокую температуру, кашель или боли в горле:

- ✓ Вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах. Следуйте совету, который вам дадут.
- ✓ Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или в общественные места.
- ✓ Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.
- ✓ Прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания, и утилизируйте использованные платки должным образом.
- ✓ Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
- ✓ Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми.



ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ О ГРИППЕ

Грипп – чрезвычайно контагиозное острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек абсолютно восприимчив к вирусам гриппа. Источник инфекции - больной человек. В период эпидемии чаще болеют дети и взрослые молодого возраста.

Группы риска по развитию тяжелого течения гриппа:

- дети до 2-х летнего возраста,
- пожилые люди старше 60 лет,
- беременные,
- люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, включая бронхиальную астму; сердечно-сосудистой системы; нарушением обмена (сахарным диабетом, ожирением), почек, органов кроветворения, ослабленным иммунитетом, в том числе ВИЧ инфицированные, а также дети и подростки, длительно принимающие аспирин.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро. Температура тела достигает 39°C-40°C уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), может снижаться артериальное давление. Через несколько часов от начала болезни появляется сухой болезненный кашель и заложенность носа. Некоторые больные жалуются на боли в горле, затрудненное учащенное дыхание и конъюнктивит.

Для тяжелого гриппа характерны:

- высокая температура;
- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;
- примесь крови в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднение при мочеиспускании.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?

1. Основной мерой специфической профилактики является **вакцинация**, которая проводится с сентября каждого года и заканчивается не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом.

Вакцинация показана всем группам населения, но особенно пациентам из групп риска по развитию тяжелого течения гриппа, а также работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, обучающимся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования и лицам, подлежащим призыву на военную службу.

В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;

- Носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа;
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками для обработки рук;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием эффективных противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата) после согласования с врачом.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

1. **Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью**, так как грипп - серьезное заболевание, часто вызывающее опасные для жизни осложнения, развивающиеся очень рано: на 2-3 - 5-7 день болезни. Наиболее частым осложнением является пневмония, с которой связано большинство смертельных исходов от гриппа.
2. **Беременные должны обратиться за медицинской помощью в первые часы заболевания**, так как лечение должно быть начато незамедлительно.
3. Строго следуйте предписаниям врача. **Не занимайтесь самолечением!**
4. **Обязательно начните прием эффективных противовирусных препаратов в первые 48 часов от начала болезни** (уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов, снижают частоту осложнений и уменьшают риск смерти, особенно, в группах повышенного риска).
5. **Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью.** Аспирин при гриппе категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола при подъеме температуры выше 38,5°C.
6. Соблюдайте постельный режим и чаще пейте теплый травяной или ягодный чай.
7. Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:
 - Наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 4 часа.
 - Ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
 - Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение, где находится больной.
 - Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете.
 - Сохраняйте чистоту: часто руки с мылом, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
 - Ухаживать за больным должен только 1 член семьи, строго соблюдающий санитарно-эпидемиологические правила.