

5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА

Внимание грипп!

1 Соблюдайте правила гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

3 Укрепляйте ваш иммунитет!

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.



2 Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

4 Принимайте меры профилактики!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

5 Осторожно – грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.



Постарайтесь не заболеть гриппом!
Берегите себя и окружающих!

ВНИМАНИЕ: ГРИПП!



Общие сведения



Грипп – острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом.

Мир вирусов гриппа многообразен и чрезвычайно изменчив, чем объясняются высокая частота возникновения эпидемий среди населения и трудности создания эффективной вакцины.

Эпидемии гриппа регистрируются каждый год в осенне-зимний период. Особенно тяжело болеют пожилые люди и маленькие дети, у которых снижен иммунитет. Восприимчивость людей к гриппу высока.

Грипп опасен не только сам по себе: он вызывает тяжелейшие, иногда смертельные осложнения и провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний.

Источник инфекции

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Заражение происходит воздушно-капельным путем – при кашле, чихании больного, при разговоре с ним. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду больного.



Клинические проявления

Грипп всегда начинается внезапно с подъема температуры до 39 градусов и выше, болей в пояснице, различных группах мышц, глазных яблоках и сильных головных болей.



На следующий день присоединяются першение в горле, сухой кашель, сопровождающийся болью за грудиной, слабость, бессонница. Выделений из носа, как правило, нет. Общая продолжительность лихорадочного периода составляет 4–5 дней.

Осложнения гриппа

Инфекция нередко осложняется бронхитом, пневмонией, гайморитом, поражением миокарда, обострением болезней почек, бронхиальной астмой и др.



Лечение

С появлением первых признаков заболевания больному необходимо обеспечить постельный режим и вызвать врача. Показано обильное теплое питье (дополнительно 1,5–2 литра в сутки) с малиной, клюквой, лимоном. Медикаментозное лечение – только по рекомендации врача.

Уход за больным

По возможности больного помещают в отдельную комнату, при уходе за ним обязательно надевают респираторную разовую маску, которую меняют через каждые 2–3 часа ношения. После каждого общения с больным тщательно моют руки с мылом.



Не забывайте проветривать помещение, где находится больной, и проводить в нём влажную уборку не менее 2 раз в день.

Использованные больным разовые носовые платки помещайте в целлофановые мешки и выбрасывайте в мусорный бак. Тканевые носовые платки подвергайте кипячению в мыльном растворе с добавлением соли и проглаживайте горячим утюгом.

Профилактика

- повышайте выносливость организма, укрепляйте иммунную систему – занимайтесь физкультурой и спортом, больше находитесь на свежем воздухе



- соблюдайте принципы здорового питания.

В осенне-зимний период увеличьте употребление продуктов, богатых витаминами С, А, Е (клюква, шиповник, цитрусовые). Полезны лук и чеснок



- соблюдайте личную гигиену, чаще мойте руки, и используйте индивидуальную посуду и предметы личной гигиены (полотенце, зубная щетка)



- сделайте прививку против гриппа в сентябре – декабре в поликлинике при отсутствии противопоказаний.

Во время эпидемии гриппа откажитесь от посещения массовых мероприятий



**При появлении первых признаков заболевания обращайтесь к врачу!
Не занимайтесь самолечением!**