

Внимание, грипп!!!

Грипп - инфекция, которая знакома каждому: наверное, нет ни одного человека, которому не приходилось бороться с этим вирусом хотя бы раз.

Что нужно знать о гриппе?

Грипп — это высококонтагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°C), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Большинство людей болеют гриппом несколько дней, хотя возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов. Особенно опасен грипп для детей в возрасте до двух лет и взрослых в возрасте 65 лет и старше. Тяжело переносят грипп люди с хроническими заболеваниями: болезнями сердца, легких, почек, крови, с ослабленной иммунной системой, а также беременные женщины.

Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Как защитить себя от гриппа?

Избежать заболевания острыми респираторными инфекциями и гриппом помогут простые методы профилактики. Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится ежегодно в осенний период, не позднее, чем за 3-4 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

В период эпидемического подъема заболеваемости, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих, необходимо принимать меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания (например, чихают или кашляют);
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку);

- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- Не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

Родителям необходимо быть особенно внимательными к здоровью своих детей - каждое утро перед посещением школы, детского дошкольного учреждения оценивать состояние здоровья ребенка, измерять температуру и в организованный коллектив отправлять только здорового ребенка. При появлении у ребенка первых клинических признаков ОРВИ и гриппа необходимо незамедлительно обратиться к врачу, не заниматься самолечением. В дошкольных и школьных коллективах особенно большое значение имеют ежедневные утренние осмотры детей и соблюдение противоэпидемического режима. При выявлении на утреннем приеме признаков заболевания (насморк, кашель, недомогание) дети в организованный коллектив не должны допускаться. Необходимо обеспечить в образовательных учреждениях соблюдение температурного и дезинфекционного режимов, режим проветривания в отсутствие детей.

Руководителям предприятий необходимо разъяснить сотрудникам, что при появлении первых клинических признаков ОРВИ и гриппа необходимо незамедлительно обратиться к врачу и не посещать больными рабочие места.

Что делать, если Вы заболели гриппом?

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы. Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

Помните, чтобы избежать распространения гриппа, необходимо выполнять профилактические мероприятия и понимать, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые санитарно-гигиенические правила!!!

Врач-эпидемиолог ОГБУЗ «Чунская РБ»

Н.В.Санникова