

6+

Профилактика гриппа

Грипп - острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Характеризуется острым началом, выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Признаки болезни проявляются очень быстро.
Температура тела достигает максимальных значений (39 - 40 градусов) 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 возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Поражение нервной системы в виде менингита и менингоэнцефалита чаще развивается на 3-5-е дни болезни: появляются сильные головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.

Симптомы гриппа, требующие вызова скорой помощи:

- Температура 40 градусов и выше.
- Сохранение высокой температуры дольше 5 дней.
- Сильная головная боль, которая не проходит при приеме обезболивающих средств, особенно при локализации в области затылка.
- Одышка, частое или неправильное дыхание.
- Нарушение сознания – бред или галлюцинации, затылье.
- Судороги.
- Появление сыпи на коже.

При всех перечисленных симптомах, а также появлении других тревожных симптомов, которые не входят в картину несложного гриппа, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

Для профилактики необходимо соблюдать простые правила:

- при появлении первых признаков гриппа оставаться дома, вызвать врача;
- избегать близких контактов с людьми, имеющими признаки заболевания;
- тщательно мыть руки водой с мылом;
- не пользоваться общественными телефонами и чужими мобильными;
- пить больше жидкостей;
- использовать индивидуальные маски, которые меняйте по мере необходимости;
- не посещайте массовые мероприятия, ограничьте походы в гости и прием гостей;
- изолируйте по возможности заболевшего, в помещении, где он находится, проводите чаще влажную уборку и проветривание;
- регулярно занимайтесь общеукрепляющей гимнастикой, чаще бывайте на свежем воздухе.

Лучшее средство профилактики гриппа и ОРВИ – вакцинация.
Это удобно, экономично и безопасно. Приемлемы для большинства групп населения: дети и подростки, часто и длительно болеющие люди, работники учреждений, коллективов, детских, общественного питания, коммунального хозяйства, образовательные учреждения, родители и студенты, беременные (после 1-го триместра).

Надо помнить, что антибиотики на возбудителей гриппа и ОРВИ не действуют. Не занимайтесь самолечением. Лекарственные препараты необходимо принимать только после консультации с врачом.



Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
Центр национальной профилактики
и реабилитации

Согласовано: Мин. здравоохранения Республики Беларусь
Министр: Г.И. Лукашук
Дата: 14.09.2017

Тираж: 400
Сентябрь 2017

Профилактика гриппа

ПРИВИВКА - ДОСТУПНАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

Для предупреждения гриппа достаточно одной прививки, которую надо проводить до начала подъема заболеваемости, чтобы организм успел сформировать прочный иммунитет, защищающий от вируса гриппа.

Не занимайтесь самолечением. Только врач может правильно оценить состояние больного и назначить рациональное лечение.



ГРИПП - это вирусная инфекция, способная вызывать массовые заболевания (эпидемии и пандемии). В нашей области гриппом болевают от 100 до 600 человек ежегодно. Большинство из них – дети. Различают вирусы гриппа типов А, В, С и др.

Вирус передается чаще воздушно-капельным путем, а также через рукопожатия, через предметы, на которых имеется вирус.

Вирус не передается: через воду, через пищу, через домашних животных.

Если вы заболели:

- чихая и кашляя, закрывайте нос и рот одноразовым платком, использованные платки выбрасывайте в мусор;
- надевайте одноразовую маску, меняйте ее по мере необходимости;
- оставайтесь дома, не ходите на работу, в школу, соблюдайте постельный режим;
- вызовите врача на дом;
- больше пейте жидкости: морс, некрепкий чай, компот;
- измеряйте температуру утром и вечером.

При первых признаках простудного заболевания обращайтесь к врачу.

ПРОФИЛАКТИКА

Соблюдать правила личной гигиены! Следить за чистотой рук, регулярно проветривать помещения, проводить в них влажную уборку. Вести здоровый образ жизни – отказаться от курения, злоупотребления алкоголем, придерживаться режима правильного питания. Укреплять иммунитет! Регулярно заниматься спортом, закалять организм.

При угрозе эпидемии как можно меньше находиться в местах скопления людей, до начала эпидемии сделать прививку.



3 / 5

