

Что такое грипп?

Грипп – это острое вирусное заболевание, поражающее дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма.

Основные симптомы:
высокая температура, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк.



ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОРВИ И ГРИПП

	ОРВИ	Грипп
УХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЕ	БЫСТРОЕ	ВНЕЗАПНОЕ
ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА	38°C	39-40°C
ИНТОКСИКАЦИЯ	ЕСТЬ, ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ	ЕСТЬ, ОЗНОБ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, СВЕТОБОЯЗНЬ
НАСМОРК, ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА	ПОЯВЛЯЕТСЯ В ПЕРВЫЕ ДНИ	МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ НА 2-3 СУТКИ
ЧИХАНИЕ	ВСЕГДА	ЧАЩЕ ОТСУТСТВУЕТ
БОЛЬ В ГОРЛЕ, ПОКРАСНЕНИЕ	ВОЗНИКАЕТ ВМЕСТЕ С КАШЛЕМ	ПОЯВЛЯЕТСЯ НА ВТОРЫЕ СУТКИ
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	МОЖЕТ БЫТЬ ПРИ ОСЛОЖНЕНИЯХ	ЕСТЬ, СИЛЬНАЯ
УТОМЛЯЕМОСТЬ	МОЖЕТ БЫТЬ	ЕСТЬ, СОХРАНЯЕТСЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ
БЕССОННИЦА	МОЖЕТ БЫТЬ	ЕСТЬ, СОХРАНЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 НЕДЕЛЬ



ГРИПП – ЭТО СЕРЬЕЗНО!



ГРИПП - одно из самых распространённых инфекционных заболеваний в мире, эпидемии которого возникают в осенне-зимнее время, нанося ущерб не только каждому отдельному больному, но и целым государствам. Осложнения гриппа ежегодно уносят тысячи жизней.

Вирус гриппа

Грипп вызывается несколькими возбудителями. Все вирусы гриппа делятся на три типа: А, В и С. Вирус гриппа типа А отличается чрезвычайной изменчивостью (т. е. он с лёгкостью меняет свою структуру, а значит, всякий раз воспринимается организмом как новый, неизвестный), тип В изменчив, но в меньшей степени, тип С наиболее стабилен.



Вирус гриппа размножается на слизистых оболочках дыхательных путей и передаётся от больного человека к здоровому с мельчайшими капельками слюны, слизи при разговоре, кашле, чихании, через посуду, полотенца, носовые платки, игрушки. Возбудитель чувствителен к нагреванию, действию ультрафиолетовых лучей и дезинфицирующих средств.

Развитию заболевания способствуют переутомление, гиповитаминоз, переохлаждение, сопутствующие заболевания, ослабляющие защитные силы организма.

Признаки заболевания

Инкубационный (скрытый) период непродолжителен и составляет от нескольких часов до 2 суток.

Начало заболевания обычно острое: озноб, повышение температуры (часто до 39-40°С), головная боль, резь в глазах, светобоязнь, слабость, разбитость, ломота в суставах, боли в мышцах, затем может присоединиться кашель, насморк, першение в горле.



При появлении первых признаков заболевания следует срочно обратиться к врачу (вызвав его на дом) и в дальнейшем строго соблюдать его назначения. До прихода врача больному дают обильное питьё (морсы, минеральная вода, настои трав, чай с малиной, лимоном и пр.). При температуре выше 38,5°С - жаропонижающие средства. Во время лихорадочного периода больному необходимо соблюдать постельный режим.

Обычно лечение проводится на дому. Тяжёлые и осложнённые формы гриппа требуют лечения в стационаре, они особенно опасны для детей, пожилых людей, беременных женщин, а также для больных с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



Грипп ослабляет сопротивляемость организма другим инфекциям, и поэтому часто сопровождается осложнениями в виде заболеваний бронхолёгочной системы (бронхит, пневмония), ЛОР-органов (отит, гайморит и пр.), возможны также осложнения со стороны сердечно-сосудистой, центральной нервной системы.

Если кто-то в семье заболел гриппом



Больного необходимо изолировать (отдельная комната, ширма). Ухаживать за больным должен один из членов семьи, нельзя поручать это детям и пожилым людям. При уходе за больным нужно пользоваться защитной маской, закрывающей нос и рот. Посуда и бельё больного подлежат обязательной дезинфекции (ошпаривание, кипячение). Помещение нужно регулярно проветривать; для влажной уборки использовать хлорсодержащие средства.

ОСНОВНОЙ МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ - СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ (ПРИВИВКИ) ПРОТИВ ГРИППА



В первую очередь в прививках нуждаются дети, люди с хроническими заболеваниями, пожилые.

Укреплению защитных сил организма способствуют неспецифические средства (закаливание, витаминные препараты, адаптогены), нетрадиционные и народные методы (общеукрепляющие сборы, лук, чеснок, эфирные масла), а также специальные противовирусные препараты.

В период эпидемии гриппа рекомендуется избегать переохлаждения, посещения мест массового скопления людей.

О мерах профилактики гриппа, приемлемых конкретно для вас, посоветуйтесь с врачом.



БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!



ОПАСНО! ГРИПП

ГРИПП - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции – больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

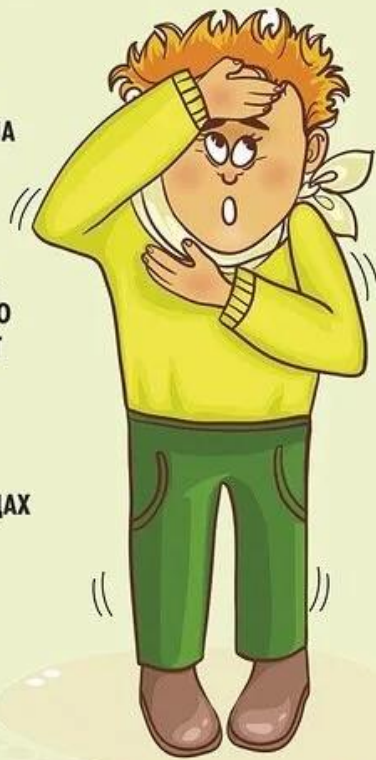
СИМПТОМЫ

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА (больше 38°)

- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ

- СЛАБОСТЬ

- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ



- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

- БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ

- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ

- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (тошнота, рвота, понос)

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
www.rcmp-nso.ru

ПРОФИЛАКТИКА



ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ***



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ
ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ



**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ
С БОЛЬНЫМИ**



ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ
ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ,
А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**



ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ
УБОРКУ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ



ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ

* Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 №125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»).

Как уберечь себя от гриппа



Из года в год в холодное время года происходит подъем заболеваемости гриппом и острыми респираторными заболеваниями, самыми распространенными в мире.

Источником инфекции является больной человек. Большую эпидемическую опасность представляют больные, продолжающие вести активный образ жизни, посещающие общественные места.

Самый распространенный путь передачи инфекции **воздушно-капельный**. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты содержащие вирус. Инфекция легко передается через

грязные руки при рукопожатии, через соски, игрушки, белье, посуду.

Наибольшую опасность представляет грипп, который протекает тяжело и нередко сопровождается осложнениями (пневмонии, риниты, отиты, бронхиты, обострение хронических заболеваний и др.). Смерть может наступить от интоксикации, кровоизлияния в головной мозг, сердечной недостаточности.

Чтобы уберечь себя от гриппа и ОРВИ необходимо помнить:

- Сделать прививку против гриппа, иммунопрофилактика — наиболее надежная и эффективная защита от гриппа. Прививки против гриппа проводятся в прививочных кабинетах лечебно-профилактических учреждений города.
- Надевать маску в местах массового пребывания людей.
- Ограничить в эпидпериод посещение крупных зрелищных мероприятий, избегать контактов с больными.
- Чаше проводить проветривание, влажную уборку помещений с применением моющих и дезинфектантов.
- Строго соблюдать **правила личной гигиены**, чаще мыть руки с мылом.
- При появлении признаков заболевания необходимо оставаться дома, **вызвать врача на дом**.

Будьте внимательны к своему здоровью и здоровью окружающих!