

Памятка "Профилактика гриппа"

Грипп - это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Эпидемии гриппа происходят почти каждый год по всему миру.

Основной путь передачи вирусов гриппа и ОРВИ – воздушно-капельный. Вирусы передаются при разговоре, кашле и чихании от больного человека к здоровому. Это происходит, когда капельки, образовавшиеся в результате кашля или чихания инфицированного человека, попадают в рот и нос находящихся рядом людей. Вирусы могут также распространяться через загрязненные руки или предметы, на которых находятся частицы вирусами гриппа. Известно, что вирусы гриппа способны выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки, в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

Люди, инфицированные вирусом гриппа, начинают распространять возбудителя инфекции за день до появления первых симптомов заболевания и до седьмого дня болезни. Но есть группа лиц, в которую также входят дети младшего возраста, способных распространять вирус до десяти дней.

Симптомы: Заболевание начинается остро. Уже в первые часы температура тела достигает максимальных показателей – 39-40° С, появляется резкая слабость, выраженные головные и мышечные боли, боль при движении глазными яблоками или при надавливании на них. Катаральный синдром часто отступает на второй план, проявляется сухостью и ощущением першения в горле, заложенностью носа, сухим кашлем.

Профилактика:

Меры неспецифической профилактики гриппа в первую очередь складываются из соблюдения правил гигиены:

- Рекомендуется мыть руки с мылом или использовать влажные очищающие салфетки.
- Необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание жилищ.
- Следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры и т.д.).
- Использовать маски, что поможет снизить риск контакта с инфекцией.

Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного иммунитета. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание, прием поливитаминов. Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций.

Что делать, если вы начали болеть:

1. Оставайтесь дома. Соблюдайте постельный режим.
2. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом. Не сбивайте температуру до 38 градусов – это показатель того, что в организме активно вырабатываются защитные клетки против вируса.
3. Пейте как можно больше жидкости – теплый чай, морсы, компоты, соки, отвар из трав, шиповника.
4. Соблюдайте правила личной гигиены: чаще мойте руки, прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля и чиханья. Регулярно проветривайте комнату. Пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем.

ПОМНИТЕ!

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- самолечение при гриппе недопустимо;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

Филиал №5 ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Санкт-Петербург»
в Приморском, Петроградском, Курортном, Кронштадтском районах