Памятка «Как защититься от гриппа?»

Вирус гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает рес- пираторные заболевания разной степени тяжести. Тяжесть заболевания зави- сит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Чаще всего подвержены заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, люди с ослабленным иммунитетом, беременные женщины, люди, страдаю- щие хроническими заболеваниями (бронхиальной астмой, сахарным диабе- том, сердечно-сосудистыми заболеваниями).

Правило № 1. Мойте руки

Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук - это важная мера профилакти- ки распространения гриппа. Мытье рук с мылом удаляет и уничтожает мик- робы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсо- держащими или дезинфицирующими салфетками, спреями.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

Правило № 2. Соблюдайте расстояние и этикет

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок в общественном транспорте и многолюдных мест.

Не трогайте руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа распространяется этими путями, проникая в организм через слизистые оболочки.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску перед посещением помещений с большим скоплением людей, менять маску следует через каждые 2 часа. Также используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Правило № 3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к ин- фекционным заболеваниям. Соблюдайте здоровый режим, включая полно- ценный сон, физическую активность. Потребляйте пищевые продукты, бога- тые белками, минеральными веществами, фитонцидами (лук, чеснок), вита- минами, в том числе витамином С (черная смородина, лимон, шиповник, цитрусовые и др.).

**Основные симптомы гриппа**.

Самые распространённые симптомы гриппа:

* высокая температура тела в 97% случаев,
* кашель в 94% случаев,
* насморк в 59% случаев,

боль в горле в 50% случаев, головная боль в 47% случаев,

. учащенное дыхание в 41% случаев,

° боли в мышцах в 35% случаев,

* конъюнктивит в 9% случаев.

В некоторых случаях могут наблюдаться симптомы желудочно- кишечных расстройств, которые не характерны для сезонного гриппа: тош- нота, рвота (18%), диарея (12%).

Самолечение может привести к развитию осложнений гриппа.

Характерная особенность гриппа — раннее появление осложнений. При сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день забо- левания.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии у многих пациентов наблюдается в течение 24 часов. Развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести бо- лезни.

Что делать в случае заболевания гриппом?

Оставайтесь дома и срочно обратитесь к врачу, вызвав врача на дом.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте лицевую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

Что делать если в семье кто-то заболел гриппом?

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими забо- леваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверх- ности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими за- щитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.