
Профилактика гриппа

Вакцинация. Самая надежная защита от гриппа и его тяжелых последствий. Прививки могут быть сделаны в сентябре—декабре при отсутствии противопоказаний в поликлинике по месту жительства бесплатно.

Чистота. Часто мойте руки с мылом или пользуйтесь дезинфицирующими средствами (салфетками); промывайте нос тёплой водой. Чистите и дезинфицируйте поверхности (столы, дверные ручки, стулья и др.), используя бытовые моющие средства. Чаще проветривайте помещения, проводите влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств.

Расстояние и этикет. Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра. Избегайте поездок и многолюдных мест. Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот, не сплевывайте в общественных местах. Надевайте маску (меняйте каждые 2-3 часа ношения).

Здоровый образ жизни. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, чаще гуляйте на свежем воздухе, будьте физически активны, одевайтесь по погоде, не допускайте переохлаждения. Питайтесь рационально — употребляйте пищевые продукты, богатые белками, витамином С (клюква, шиповник, брусника, черная смородина, цитрусовые, квашеная капуста), минеральными веществами. Полезен лук и чеснок, которые содержат фитонциды, обладающие противомикробным действием.

Берегите себя и своих близких и оставайтесь здоровыми.

ГБУЗ «Карабулакская
городская больница»

Профилактика гриппа



Профилактика гриппа

Грипп - острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом. Восприимчивость людей к гриппу высока. Особенно тяжело болеют пожилые люди и маленькие дети, у которых снижен иммунитет. Инкубационный период - от 1 до 7 дней.

Мир вирусов гриппа многообразен и чрезвычайно изменчив, что объясняет высокую частоту возникновения эпидемий среди населения и трудности создания эффективной вакцины. Эпидемии гриппа регистрируются каждый год в осенне-зимнее время. Грипп вызывает тяжелейшие, иногда смертельные осложнения (бронхит, пневмония, гайморит, поражение миокарда) и провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний (бронхиальная астма, болезни почек и другие).

Пути передачи:

- Воздушно-капельный (при кашле и чихании, разговоре), воздушно-пылевой (с частицами пыли).
- Бытовой - через руки и предметы личного обихода, инфицированные вирусом.

Признаки и симптомы:

- Внезапное появление высокой температуры (выше 38-40°C); озноб.
 - Кашель (обычно сухой), сопровождающийся болью за грудиной.
 - Головная боль, боль в пояснице, мышцах и суставах, резкая слабость.
 - Першение в горле и насморк (заложенность носовых ходов).
 - Первыми признаками заболевания могут быть тошнота, рвота, частый жидкий стул.
- Общая продолжительность лихорадочного периода составляет 4-5 дней.

Если вы заболели:

- Оставайтесь дома, по возможности изолируйте себя от других членов семьи.

- Вызовите врача на дом и не занимайтесь самолечением (прием противовирусных препаратов наиболее эффективен в первые 48 часов болезни).
- Соблюдайте постельный режим.
- Рекомендуется обильное питье: горячий чай с малиной, лимоном, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу.

Если в семье появился больной:

- Изолируйте его, выделите отдельную посуду.
- Чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами, проводите влажную уборку и проветривайте помещения.
- Использованные разовые носовые платки помещайте в целлофановые мешки и выбрасывайте в мусорный бак. Тканевые носовые платки подвергайте кипячению в мыльном растворе с добавлением соли и проглаживайте горячим утюгом.