

Профилактика гриппа — рекомендации гражданам

Профилактика гриппа и ОРВИ



Одни болеют гриппом несколько дней, а другие дольше и с тяжёлыми осложнениями. Всего существует три типа вируса гриппа, которым свойственна бесконечная изменчивость, при этом защитить себя от гриппа и его последствий — в силах каждого.

Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа – жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции

заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно! Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё – это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно! При температуре 38 – 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска – медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов – вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Правила профилактики гриппа:

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей

и общественном транспорте.

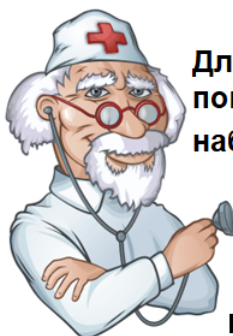
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
 - Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
 - Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
 - Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
 - Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
 - Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
 - Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
 - Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
 - Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
 - По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
 - В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
 - Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.
-

Грипп



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

- Источник инфекции - больной человек!
- Во время роста заболеваемости ОРВИ и ГРИППА соблюдайте элементарные санитарно-гигиенические нормы и правила:
- Используйте защитные маски, при общении с людьми соблюдайте дистанцию (не менее 2-х метров).
- Избегайте многолюдных мест.
- Не прикасайтесь грязными руками к глазам, носу и рту.
- Тщательно и часто мойте руки тёплой водой с мылом или пользуйтесь средствами для обработки рук на основе спирта или других дезинфицирующих средств.
- Регулярно проветривайте помещения и делайте влажную уборку.
- Что делать если у вас появились симптомы заболевания?
- Не занимайтесь самолечением.
- Не принимайте аспирин и антибиотики без назначения врача.
- Вызовите врача на дом, который оценит Ваше состояние и назначит необходимое лечение.



ВНИМАНИЕ!

Для вызова скорой медицинской помощи с сотового телефона набрать-103 или

с.Новый Некоуз
8(48547) 2-18-38

или 8-960-537-75-23

п.Волга 8(48547) 2-64-15

или 8-905-137-72-55

п.Октябрь 8-920-125-45-27

Профилактика гриппа

Профилактика гриппа и ОРВИ



Эпидемия гриппа случается в нашей стране ежегодно – разного масштаба и проходит с разными последствиями. И с началом первого серьезного похолодания многих интересует: какой же грипп ждет нас в наступающем сезоне?

На этот вопрос отвечает Людмила Цыбалова, заместитель директора по научной работе Научно-исследовательского института гриппа РАМН.

Какой грипп придет в этом году?

«Обычно мы ориентируемся на Южное полушарие. У них как раз закончилась зима, а вместе с ней и сезонный пик заболеваний гриппом, – рассказывает Цыбалова. – В этом году снова оказался доминирующим знакомый нам по прошлому году вирус H1N1 «Калифорния», так называемый сезонный вирус H3N2 и вирус гриппа В. Причем **в разных странах доминировали разные вирусы** – единой картины, как в том случае, когда по всему миру свирепствовал H1N1, не было. Картина распространения разных

видов вируса оказалась довольно пестрой».

Откуда придет новый вирус?

Ближайшие соседи, от которых в Россию приходит эпидемия — это Китай и страны Европы.

В Китае сейчас активно циркулирует вирус H3N2. Этот **вирус не пандемический**, но, возможно именно он в нашу страну и придет. В Европе пока все спокойно — там регистрируется спорадическая заболеваемость гриппом.

«Так что можно сделать предположение, что в этом году распространение гриппа начнется с Дальнего Востока, и по уровню заболеваемости и тяжести эпидемия этого года будет достаточно легкой, как мы наблюдаем во всех странах Южного полушария», — поясняет Цыбалова.

Когда начнется эпидемия?

В прошлом году эпидемия гриппа началась очень рано. Обычно так начинается распространение заболевания, вызванное приходом нового вида вируса, к которому у населения еще нет иммунитета.

Поскольку в этом году циркулируют «старые» вирусы, заболеваемость будет нарастать гораздо медленнее, и, по мнению врачей, наиболее активно вирус начнет действовать **в конце декабря—январе**.

Что делать, чтобы не заболеть?

«В том, чтобы не заболеть гриппом, есть элемент везения, говорит Цыбалова, — но можно заболеть легко и перенести инфекцию бессимптомно, а можно и тяжело. Легче всего болеют люди, которые подошли к началу эпидемии гриппа здоровыми».

Поэтому кажущиеся кому-то банальными рассуждения о здоровом образе жизни становятся важными. К примеру, у тех, кто

не курит, по статистике риск заболеть гриппом гораздо ниже, чем у активных курильщиков.

В ежедневный рацион включите пищу, богатую витаминами – это сезонные овощи и фрукты, в которых концентрация полезных веществ пока еще максимальна. А также пищу, богатую полноценным белком, содержащим незаменимые аминокислоты, необходимые для формирования антител.

Постарайтесь обязательно как следует высыпаться – не менее 8 часов для взрослого человека, и ежедневно бывайте на свежем воздухе.

Как вести себя, если эпидемия уже началась?

«Постарайтесь избегать всевозможных публичных мероприятий, – советует Цыбалова. – Особенно это актуально, если у вас есть маленькие дети – они болевают чаще, быстрее и переносят грипп тяжелее, чем взрослые».

Вирус гриппа распространяется только **воздушно-капельным путем**. Особенно опасны частички слюны и слизи при чихании и кашле больного человека. Если среди ваших домочадцев все-таки кто-то заболел, убедите его **носить маску**.

Если больной не может ее носить, **надевайте сами** – это не слишком надежная, но все-таки реальная защита от попадания в организм вируса через дыхательные пути. Но не забывайте ее регулярно менять – ведь уже через 2-2,5 часа она перестает выполнять свои функции. И даже наоборот – сама становится источником заражения из-за накопившейся от дыхания влаги.

Обязательно **мойте руки** и умывайте лицо после посещения общественных мест. Мойте посуду с дезинфицирующими средствами, проветривайте почаще квартиру в «гриппозный» период.

Если вирус все-таки вас настиг, будьте вежливы по отношению

к окружающим. Приобретите одноразовые платки или просто пачку бумажных салфеток – после использования их можно сразу выбрасывать.

Даже если вы выздоравливаете, **воздержитесь от приема гостей** и контактов с людьми со слабым иммунитетом или маленькими детьми – не становитесь распространителями вируса гриппа.

Надо ли делать прививки?

Вакцинация от гриппа, несмотря на громкие заявления в некоторых печатных изданиях, все-таки вполне оправданное мероприятие. Ее эффективность – около 70 процентов, это означает, что **семь из десяти привитых не заболеют**.

А для некоторых слоев населения она просто жизненно необходима. Например, для людей пожилого возраста, у которых есть хронические заболевания.

«Конечно, старики реже болеют гриппом, чем молодежь, потому что они не сталкиваются с носителями вируса ежедневно в общественном транспорте или на работе, – говорит Цыбалова. – Но каждый случай заболевания грозит пожилому человеку осложнениями со стороны их хронических заболеваний, причем настолько серьезными, что дело может закончиться и летальным исходом. Чаще всего от пневмонии или нарушений работы сердечно-сосудистой системы».

Почему не надо лечить грипп антибиотиками?

Они совершенно не действуют на вирус. Обычно их назначают уже в больнице, куда человек в достаточно тяжелом состоянии поступает на третий-четвертый день заболевания – чтобы предотвратить осложнения.

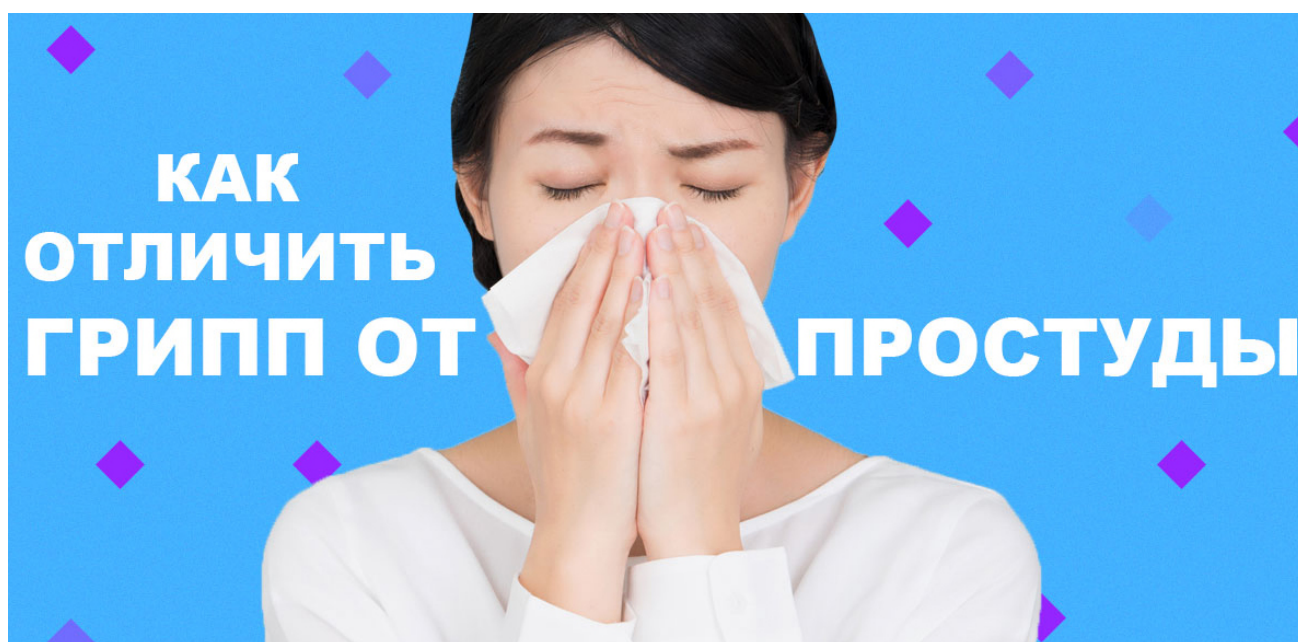
А вот самому начинать **бесконтрольно принимать антибиотики**

нельзя в любом случае — такие сильнодействующие препараты назначает только врач.

Подведем итоги

В этом году ученые не прогнозируют в России серьезной эпидемии гриппа, но к появлению вируса надо подготовиться. Люди, ведущие здоровый образ жизни и регулярно прививающиеся от этого сезонного заболевания, болеют гораздо реже.

Как отличить грипп от простуды



Простуду нередко путают с гриппом, ошибочно принимая одно за другое. Учитесь различать, чтобы не допустить осложнений.

Острые инфекции дыхательных путей (ОРВИ), которые в простонародье называют одним словом «простуда», вызываются огромным количеством вирусов и составляют примерно три четверти всех инфекционных заболеваний на планете.

Как передается ОРВИ?

Они передаются преимущественно воздушно-капельным путем, то есть по воздуху вместе с мокротой больного человека, когда он чихает или кашляет.

Вирусы вызывают воспаление слизистой оболочки полости носа, носоглотки, горла, трахеи и бронхов.

ОРВИ – это не грипп

Простуду нередко путают с гриппом, ошибочно принимая одно за другое. Следует помнить, что ОРВИ – **более безобидное заболевание**, которое обычно быстро проходит, легко излечивается и редко дает осложнения.

Болезнь, вызванная вирусом гриппа, протекает тяжелее и может привести к таким осложнениям, как воспаление легких.

Наиболее важные симптомы гриппа

Срочно вызывайте врача, если у вас или ваших родных наблюдаются эти симптомы:

- резкое повышение температуры до 39–40 градусов,
- выраженные мышечные боли («ломота в теле»),
- сухой и болезненный кашель при отсутствии насморка,
- сильная слабость.

Если все-таки ОРВИ?

Температура повышена незначительно, болит горло и течет из носа? Это типичные симптомы ОРВИ. Лечится это заболевание достаточно просто.

К сожалению, простуду принято либо «перехаживать» на ногах, либо забивать набором из принимаемых одновременно таблеток от кашля, антибиотиков и капель от насморка. Не вызывая

при этом врача.

Важно! Антибиотиками не лечат ни ОРВИ, ни грипп! Их используют только по указанию врача в том случае, если заболевания вызывают осложнения.

Не торопитесь с лекарствами

Назначать себе препараты самостоятельно – опасно. Кашель, насморк и боли в горле – явления совершенно разного порядка. Даже средства от кашля могут быть двух видов: останавливающие кашлевой рефлекс (при сухом кашле) и облегчающие выведение мокроты (при влажном кашле).

Выбрать капли для носа ничуть не проще. Практически во все предлагаемые на рынке препараты входят сосудосуживающие средства, которые позволяют снять отек слизистой и избавить человека от «забитого» носа.

Эти препараты **противопоказаны** детям до шести лет, беременным и кормящим женщинам, а также людям старшего возраста, поскольку сосудосуживающие компоненты могут вызвать повышение давления и учащение сердцебиения.

Именно поэтому даже при «банальном» насморке лекарственные **препараты должен подбирать врач**. Он может профессионально оценить индивидуальные показания и противопоказания.

Надо ли сбивать температуру?

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения говорят о том, что **температуру ниже 38,5 градусов сбивать не стоит**.

Такая температура – защитная реакция организма на вторжение инфекции. Ведь бактерии и вирусы одинаково плохо размножаются как на холоде, так и при повышенной температуре.

Кроме того, высокая температура – признак того, что инфекция в организме все еще есть и с ней требуется бороться.

Кому надо сбивать температуру?

Сбивать температуру необходимо:

- детям и взрослым с заболеванием сердца (стенокардия, ишемическая болезнь сердца, пороки сердца),
- страдающим хроническим бронхитом, обструктивной болезнью легких, астмой,
- людям с заболеваниями центральной нервной системы, например, страдающим эпилепсией.

Важно! Температура – это всегда повод для обращения к врачу.

Помоги себе сам

- Не геройствуйте. При первых признаках ОРВИ откажитесь от похода на работу и **останьтесь дома**. Больше лежите, старайтесь не читать и не смотреть телевизор. Отложите решение рабочих вопросов по телефону. Позвольте себе поболеть, а иммунной системе – не отвлекаться на другие задачи, кроме излечения.
- Больше пейте. Здоровому организму требуется не менее полутора литров воды в день. При болезни потребность в жидкости растет. Старайтесь пить теплые напитки и избегайте алкоголя. Спиртное простуду не лечит, а, наоборот, снижает защитные силы организма. Попытка вылечиться «водкой с перцем» может привести к затягиванию процесса выздоровления.
- Не переедайте. Аппетит при ОРВИ, как правило, понижен, но родные и близкие порой пытаются порадовать больного разными деликатесами. Переваривание большого количества жирной или сладкой пищи – дополнительная нагрузка на организм.

Профилактика гриппа: памятка населению



Грипп – единственная инфекция, вызывающая ежегодные эпидемии. Наиболее подвержены дети до 3 лет, пожилые люди и лица, страдающие хроническими болезнями.

Путь передачи – воздушно-капельный. Максимально заразны первые дни болезни. Вирус при кашле, разговоре, чихании попадает в воздух и поражает верхние дыхательные пути.

Основные симптомы – острое начало с повышением температуры тела до 39–40°, сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость, недомогание. Грипп опасен своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, органов дыхания.

В числе профилактических мер рекомендуется:

- по возможности избегать больших скоплений людей;
- перед выходом на улицу смазывать носовые ходы оксолиновой мазью;
- после возвращения с улицы мыть с мылом не только руки, но и лицо;
- делать ежедневно влажную уборку и регулярно проветривать помещение;
- принимать противовирусные препараты (ремантадин, анаферон) – после консультации врача;
- принимать витаминно-минеральные комплексы (олиговит, ревит, ундевит, гексавит, пиковит и др.);
- употреблять природные препараты, повышающие общую сопротивляемость организма (алоэ, мёд, шиповник, облепиха, настойки женьшеня, эхинацеи, элеутерококка, лимонника);
- употреблять в пищу лук и чеснок; их же в качестве источников фитонцидов можно использовать для дезинфекции помещений;
- использовать эфирные масла эвкалипта, лимона и лаванды в ароматических лампах, а также в виде ингаляций, растираний, ванн, полосканий, массажа и даже опрыскиваний для дезинфекции помещений.

Одной из самых эффективных мер профилактики является обязательное использование гигиенической повязки (маски). Другое важное оружие против гриппа и ОРВИ – закаливание, прогулки на свежем воздухе.

Также надёжным средством борьбы были и остаются вакцины. Прививка снижает риск заболевания до 90 %. В первую очередь необходимо прививаться лицам, страдающим хроническими заболеваниями, и работникам профессий, которые имеют постоянные контакты с населением (врачи, работники транспорта, торговли и сферы обслуживания, сотрудники органов правопорядка).

При первых симптомах гриппа и ОРВИ:

- вызвать участкового врача;
 - соблюдать строгий постельный режим;
 - не заниматься самолечением (не принимать антибиотики, т. к. они не эффективны при вирусных заболеваниях). Защитите себя, свою семью и общество!
-

Что делать, когда грипп на пороге?



Грипп – острая вирусная инфекция с воздушно-капельным способом

передачи возбудителя; характеризуется массовым распространением, острым началом, лихорадкой, интоксикацией и поражением дыхательных путей. Следует также помнить, что грипп – это высоко заразное заболевание, при котором возможно развитие тяжёлых осложнений и существует риск смерти. Грипп имеет симптомы, схожие с другими острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), но намного опаснее. Поэтому первые симптомы ОРВИ требуют особого внимания.

Грипп очень легко передается от человека к человеку воздушно-капельным путём: когда больной человек кашляет, чихает или просто разговаривает. В зоне риска заражения находятся все, кто окружает больного в радиусе 2 метров от него.

Больной человек, даже с лёгкой формой гриппа, представляет опасность для окружающих в течение всего периода проявления симптомов (в среднем 7 дней).

Симптомы, требующие лечения дома

При появлении первых симптомов гриппа больной человек обязательно должен оставаться дома – чтобы не провоцировать осложнения собственной болезни и не подвергать опасности заражения других людей.

Таковыми симптомами являются:

- повышенная температура тела;
- боль в горле;
- кашель;
- насморк;
- боль в мышцах.

С любыми из этих симптомов не стоит выходить из дома даже ради визита к врачу (его нужно вызвать домой). Назначенное врачом симптоматическое лечение в домашних условиях может быть достаточным для выздоровления.

Симптомы, требующие срочной госпитализации

Если состояние больного человека ухудшается, не медлите с госпитализацией, т. к. его жизнь под угрозой.

Вызывайте «скорую помощь» или срочно обращайтесь непосредственно в больницу, если присутствуют следующие симптомы:

- сильная бледность или цианоз (посинение) лица;
- затруднение дыхания;
- высокая температура тела, которая долго не снижается;
- многократная рвота и стул;
- нарушение сознания – чрезмерная сонливость или возбуждение;
- боли в грудной клетке;
- примесь крови в мокроте;
- падение артериального давления.

Группы риска

Особенно тяжело грипп протекает у людей, имеющих сопутствующие заболевания. Эти пациенты относятся к особой группе – группе риска по развитию тяжёлых форм и осложнений:

- дети до 5 лет (особенно дети до 2 лет);
- беременные женщины;
- люди старше 65 лет;
- люди с избыточным весом;
- больные диабетом;
- больные с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- больные с хроническими заболеваниями лёгких; • люди с другими тяжёлыми хроническими заболеваниями;
- люди, находящиеся на иммуносупрессивной терапии.

Продолжать лечение дома при наличии этих симптомов – опасно. Задержка с госпитализацией может привести к смерти больного.

Кроме того, существуют профессиональные группы риска:

- медицинские работники,
- учителя и воспитатели,
- продавцы,
- водители общественного транспорта,
- все, кто работает в многолюдных местах.

У этих людей нет никакой возможности избежать нахождения рядом с больными людьми, поэтому для них особое значение имеют все без исключения средства инфекционного контроля и профилактики гриппа.

Правила профилактики

Вирус гриппа опасен, но не всесилен. Можно уберечь себя от заражения этой инфекцией даже во время эпидемии, если придерживаться нескольких простых правил:

1. Избегать скопления людей – чтобы уменьшить вероятность контактов с больными людьми. Особенно это актуально во время сезона гриппа и эпидемий.
2. Пользоваться одноразовыми масками при необходимости – чтобы защитить себя или окружающих от заражения. Такой маской должен пользоваться человек, который ухаживает за больным или просто общается с ним. Больной человек должен использовать маску лишь в одном случае: если ему приходится находиться среди здоровых людей, не защищенных масками. Маска эффективна, только если она прикрывает рот и нос. Важно помнить, что в любом случае маску нужно заменить, как только она станет влажной или загрязнится. Лучше всего пользоваться стандартными хирургическими масками, которые имеют влагостойкую поверхность и долго остаются эффективными. Экономить или лениться вовремя заменить маску нет смысла: влажная

маска не действует. Использованные маски ни в коем случае нельзя раскладывать по карманам или сумкам – их нужно сразу выбрасывать.

3. Регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку – как в жилом помещении, так и в рабочих помещениях, чтобы не оставлять вокруг себя живые вирусы и бактерии, которые могут оставаться активными в течение нескольких часов после пребывания в помещении больного человека.
4. Полноценно питаться, высыпаться, избегать переутомления – для повышения сопротивляемости организма. Это увеличит шансы предотвратить как заражение, так и тяжёлые формы болезни и её осложнения.
5. Чаще мыть руки: инфекция попадает в организм через рот, нос и глаза, которых вы время от времени касаетесь руками. Теми же руками вы держите деньги или держитесь за поручни, где несколько часов сохраняются в активном состоянии вирусы и бактерии, оставшиеся от прикосновений рук других людей. Поэтому необходимо часто мыть руки с мылом или обрабатывать их дезинфицирующим гелем с содержанием спирта.
6. Пользоваться только одноразовыми бумажными салфетками и полотенцами: для того, чтобы вытереть руки после мытья; чтобы высморкаться или прикрыть лицо при кашле и чихании. Использованные салфетки необходимо сразу выбрасывать, поскольку они также могут стать источником заражения. Многократные салфетки и полотенца, особенно в общественных местах, существенно повышают риск заражения и широкого распространения инфекции.

Вакцинация – эффективное средство защиты

Грипп – великое бедствие планеты, но от него можно предохраниться при помощи вакцинации.

Зачем делать прививку?

Вакцинация – самый безопасный и эффективный способ защиты от гриппа.

Вакцинация способствует:

- предотвращению осложнений гриппа;
- снижению количества летальных исходов;
- снижению возможности распространения эпидемии;
- снижению тяжести течения у пациентов с соматической патологией.

Лучшее время для проведения вакцинации – сентябрь-ноябрь, накануне подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ, который ожидается в феврале-марте.

Беременным и женщинам, которые кормят грудью, вакцинация также не противопоказана.

Особенно важной вакцинация является для представителей групп риска, поскольку она предотвращает развитие тяжёлых осложнений и летальных исходов на фоне заболевания гриппом.

Несколько слов о лечении

Своевременное использование противовирусных препаратов по назначению врача (!) способно сократить период болезни, облегчить её течение и предотвратить развитие осложнений.

При лёгкой форме болезни может оказаться достаточным для полного выздоровления симптоматическое лечение в домашних условиях. Симптоматические средства (анальгетики, жаропонижающие) облегчают состояние больного, смягчая симптомы: жар, насморк, боль в горле, кашель, головную боль и боль в мышцах. Однако злоупотреблять этими препаратами и применять их без назначения врача нельзя: передозировка может нанести серьёзный вред организму!

Народные средства неэффективны против гриппа самостоятельно, но могут использоваться как вспомогательные.

Во время гриппа необходимо пить много жидкости. Пища должна

быть лёгкой и нежирной, однако заставлять больного есть не нужно.

При появлении симптомов гриппа не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь к врачу!

«Новые» вирусы гриппа

Вирус гриппа чрезвычайно изменчив и подвергается мутациям, что приводит к появлению новых штаммов (типов) вируса: вирус пандемического (свиного) гриппа, вирус птичьего гриппа и т. д. Что такое, например, «птичий» грипп? Это вирус гриппа, который вызывает заболевание гриппом у птиц, но после ряда мутаций становится способным вызывать заболевание у человека.

Клинические варианты течения гриппа, вызванного разными штаммами, во многом схожи. Главная опасность «новых» видов гриппа – высокая вероятность развития тяжёлых форм, массовость распространения, отсутствие высокоэффективных средств лечения. Поэтому главным средством в борьбе с гриппом по-прежнему остается профилактика.

*Коваль Мария Вениаминовна,
заместитель главного врача
инфекционной клинической больницы № 1,*

*Христофорова Елена Леонидовна,
главный внештатный эпидемиолог
департамента здравоохранения и фармации
Ярославской области*

Пять ошибок при лечении гриппа и ОРВИ



Как их избежать

Многим из нас знакома такая ситуация – запершило в горле, но вроде бы горячий чай помог. Перестал дышать нос, однако за делами не хватило времени забежать за каплями в аптеку. И вот наступил день, когда стало понятно, что болезнь победила. Нужно срочно принимать меры, иначе возможны тяжелые осложнения. Вот пять основных заблуждениях, которые приводят к данной ситуации.

Ошибка 1 – некогда болеть

Мы очень заняты, не можем позволить себе болеть – некогда. Поэтому сами назначаем себе и принимаем лекарства, снимающие симптомы, пьем литры горячего чая, и кажется, что болезнь отступает. Чаще всего именно кажется. Через несколько дней все симптомы возвращаются и, как правило, в более тяжелой форме.

Если не заняться лечением всерьез, могут развиваться тяжелые осложнения. Необходимо остаться дома и вызвать врача. За 3–4 дня правильного лечения организм обычно справляется с болезнью.

Ошибка 2 – сбивать невысокую температуру

Человек с повышенной температуре как правило плохо себя чувствует – голова болит, тело ломит и вообще состояние неважное. Поэтому большинство пациентов начинают принимать жаропонижающие препараты, как только видят на градуснике цифры от 37°C. Это неправильно, потому что высокая температуры тела – признак того, что иммунитет активно работает, и организм борется с болезнью.

Не нужно сбивать температуру ниже 38,5 градусов. За исключением случаев, когда больного плохо ее переносит – реагирует сильной головной болью или есть склонность к судорогам.

Ошибка 3 – укутаться и закрыть все окна

При простуде или гриппе у больного часто бывает озноб. И тогда единственное желание человека – согреться. Для этого он закутывается в десять одеял и закрывает все окна в квартире. Это неправильно, потому что проветривать надо обязательно! Свежий воздух снизит концентрацию вирусов и нормализует микроклимат в комнате. Если мерзнете даже при слегка приоткрытой форточке, выходите из комнаты на 5 минут каждые 2–3 часа, распахнув окно настежь даже зимой, и возвращайтесь в хорошо проветренную комнату.

Ошибка 4 – пить антибиотики

Если после лечения народными средствами не становится лучше, мы бежим в аптеку за антибиотиками. Ни в коем случае нельзя так делать. Давно доказано, что антибиотики действуют только на бактерии, а на вирусы, которые как раз являются причиной гриппа и простуды, не действуют. Зато желудку можно навредить.

Да и возбудители выработали устойчивость ко многим препаратам, и поможет ли тот или иной в вашем случае – не угадать. Бездумно принимая антибиотики, мы приучаем к ним микроорганизмы, и лекарства перестают действовать, поэтому назначать антибактериальные средства должен только врач.

Ошибка 5 и самая главная – само пройдет

Никогда не пройдет. Воздушно-капельные вирусы попадают в организм через слизистую оболочку носоглотки. Если она ослаблена или повреждена, возбудители в ней закрепляются и размножаются. Иммуитет не может с ними справиться, поэтому развиваются заболевания и их осложнения. Даже обычная простуда нередко приводит к более серьезным недугам – ангинам, бронхитам, пневмониям. Именно поэтому важно правильно укреплять иммунную систему и защищаться от вирусов. Соблюдать правила гигиены, грамотной профилактики и полноценного лечения заболеваний совсем несложно. А результатом станет хорошее здоровье.