

Профилактика гриппа.

Грипп - острое сезонное вирусное заболевание.

Как происходит заражение?

Основной путь передачи инфекции - воздушно-капельный. Источником является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию.

Каковы признаки гриппа?

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура тела до 38-40 градусов, появляются сильная головная боль, боль в глазах, мышцах, озноб, слабость. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.

Маленькие дети, беременные женщины, пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями подвержены большему риску появления опасных осложнений от инфекции.

Что делать если Вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу (желательно вызвать врача на дом). Только врач может подтвердить случай заболевания гриппом. Следует помнить, что своевременное обращение за медицинской помощью позволяет снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению. Не посещать работу или учебу, по возможности лучше избегать контактов с другими людьми. Соблюдайте постельный режим, пейте много жидкости и следуйте всем рекомендациям врача. Во избежание заражения членов семьи, соблюдайте масочный режим (помните маску необходимо менять каждые 2-3 часа).

Немедленно обратитесь за медицинской помощью в случае возникновения любого из нижеперечисленных опасных признаков:

- одышка, во время физической нагрузки, либо в покое;
- затрудненное дыхание;
- синюшность кожных покровов;
- кровянистая или окрашенная мокрота;
- боли в груди.

Как повысить защитные силы организма?

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи, фрукты, соки), своевременный отдых, регулярное проветривание помещений. Во время эпидемии гриппа, по возможности, сократите время пребывания в местах скопления людей. Избегайте тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами. Регулярно и тщательно мойте руки с мылом. Употребляйте в пищу продукты, содержащие большое количество витамина С и витамина А.

При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

Самое эффективное средство профилактики гриппа – вакцинация.

Вакцинация проводится осенью, до начала эпидемии. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность и предотвращает осложнения.

Не занимайтесь самолечением! Помните, что своевременное обращение за медицинской помощью снизит риск развития осложнений!