

ВНИМАНИЕ! ГРИПП!

Грипп – острое вирусное заболевание, пик заболеваемости которым приходится на осенне-зимний период.

Источник гриппозной инфекции является больной человек. Путь передачи – воздушно-капельный. Максимально заразным человек является в первые дни заболевания, когда вирус с каплями слизи во время чихания и кашля начинает выделяться во внешнюю среду.

Грипп начинается остро с резкого подъема температуры до 38 С и выше, с сухим кашлем или першением в горле, и сопровождается симптомами общей интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью (лобная область, область надбровных дуг), болью в глазных яблоках; насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель сопровождается болью за грудиной. **Грипп может протекать тяжело и представлять угрозу жизни человека.** Тяжелое течение гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей с развитием пневмонии и(или) признаками дыхательной недостаточности: появляется одышка или затрудненное дыхание в покое, цианоз носогубного треугольника. При тяжелых формах гриппа могут развиваться отек легких, сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединяться вторичные бактериальные осложнения.

Помните, что симптомы гриппа не так уж и безобидны, как кажется на первый взгляд. Поэтому при этом заболевании важно не заниматься самолечением, а обратиться к врачу и выполнять все его назначения. Тогда с большой вероятностью заболевание пройдет без осложнений.

Как не заболеть гриппом:

- мыть руки как можно чаще, рекомендуется использование дезинфицирующих салфеток или кожного антисептика;
- избегать контакта лица, особенно носа, рта и глаз, с грязными и даже чистыми руками, другими объектами;
- при кашле, чихании прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- носить медицинскую маску, маску необходимо менять каждые 4 часа;
- осуществлять влажную уборку в помещениях несколько раз в день, обеспечить проветривание и увлажнение воздуха;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в первую очередь, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, могут использоваться различные препараты и средства, повышающие иммунитет. Профилактические лекарственные препараты можно принимать только по рекомендации врача!

В случаях появления признаков инфекционного заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу за квалифицированной медицинской помощью.

Наиболее эффективное средство профилактики гриппа – это прививка. В период сезона заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуем также принимать **меры неспецифической профилактики**:

1. Старайтесь не переохлаждаться. Во время переохлаждения происходит спазм сосудов слизистой оболочки носа. Это приводит к снижению местных защитных функций. Также не стоит слишком сильно кутаться. Если вы вспотеете, а потом вас продует – из этого также не выйдет ничего хорошего.

2. Держите ноги в тепле. В коже стоп находится много чувствительных нервных окончаний. При их раздражении холодом происходит рефлекторный спазм сосудов слизистой оболочки носа.

3. Вдыхайте холодный воздух только через нос – не дышите на улице ртом. Воздух, который проходит через носовую полость, увлажняется, согревается, очищается от частичек пыли и частично обеззараживается. Если вы дышите ртом, этого не происходит.

4. Не курите на улице. Табачный дым имеет высокую температуру и содержит вредные вещества, а между затяжками курильщик вдыхает холодный воздух – всё это угнетает защитные механизмы слизистой оболочки.

5. Чаще мойте руки. Если вы бываете в общественных местах, где нет возможности этого сделать – носите с собой гигиенические спиртовые салфетки, специальный антисептический раствор.

6. Избегайте рукопожатий. Это может выглядеть не очень вежливо, но способно снизить риск заражения.

7. Старайтесь не прикасаться руками к лицу, когда находитесь в общественных местах. Так вы можете занести вирус на слизистую оболочку рта, носа, конъюнктиву глаз.

8. Избегайте поцелуев. В некоторых коллективах практикуется такая форма приветствия. На время эпидемии гриппа от нее стоит отказаться.

9. Чаще стирайте одежду, в которой вы ходите на работу, а ваши дети – в детский сад и в школу. Некоторые вирусы могут оседать на вещах и сохранять заразность в течение некоторого времени.

10. Носите защитную маску. Если в организации, где вы работаете, введен масочный режим – это сделано отнюдь не «для галочки». Кстати, если маска надета так, что не закрывает носа – её эффективность будет нулевой. Через каждые 3–4 часа маску нужно менять. Также стоит надевать маску во всех общественных местах при крупных эпидемиях, когда новый тип вируса дает тяжёлые осложнения, а также если у вас снижен иммунитет.

11. Промывайте нос дважды в день – утром и вечером. Для этого подойдет теплая вода или физраствор – его можно купить в аптеке.

12. Чаще бывайте на свежем воздухе. Ведите активный образ жизни. Это полезно не только для профилактики простуды, но и для общего укрепления здоровья.

13. Старайтесь меньше пользоваться общественным транспортом. Внутри автобуса, троллейбуса высока вероятность проконтактировать с больным человеком.

14. Чаще проветривайте комнаты и делайте влажную уборку. Особенно те помещения, в которых вы подолгу находитесь, спите.