

Профилактика гриппа и ОРВИ

памятка населению

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание

Как происходит заражение?

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 — пневмонию, **бронхит**, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.



Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38—40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни. Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии.

Как защитить себя от гриппа?

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 и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба);
- своевременный отдых.



Рекомендуется принимать **витаминно-минеральные** комплексы.

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

уборку.

Одним из наиболее распространенных и **доступных** средств профилактики гриппа является **ватно-марлевая повязка (маска)**.

Самое эффективное средство в профилактике гриппа – **вакцинация**. Она проводится осенью, до начала эпидемии. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих.

Что запрещено и не рекомендуется при гриппе

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое

осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. Поэтому необходимо назначение специфических противовирусных средств и адекватной терапии антибактериальными средствами и другими препаратами (чтобы не допустить осложнений). Часто показаны и дополнительные обследования – рентген грудной клетки, ЭКГ. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников.

Помните — Ваше здоровье в Ваших руках!