

ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА/ОРВИ

Осторожно грипп!

Грипп - острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом.

Мир вирусов гриппа многообразен и чрезвычайно изменчив, что объясняет высокую частоту возникновения эпидемии этого заболевания среди населения и трудности создания эффективной вакцины. Эпидемии гриппа регистрируются в осенне-зимнее время. Восприимчивость людей к гриппу высока. Гриппозная инфекция опасна не только сама по себе: она вызывает тяжелейшие, иногда смертельные, осложнения и провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний.

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Заражение происходит воздушно-капельным и воздушно-пылевыми путями при разговоре, кашле, чихании больного. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены и посуду больного.

Грипп всегда начинается внезапно с подъема температуры до 39, головных болей и болей в пояснице. Затем присоединяются першение в горле, сухой кашель, сопровождающийся болью за грудиной, слабостью. Выделений из носа, как правило, нет. Общая продолжительность лихорадочного периода составляет 4-5 дней.

С появлением первых признаков заболевания, больному необходимо обеспечить постельный режим и вызвать врача. Показано обильное теплое питье (дополнительно 1,52 литра в сутки) с малиной, клюквой, лимоном. Медикаментозное лечение - только по рекомендации врача.

По возможности больного помещают в отдельную комнату, обязательно надевают респираторную разовую маску, которую меняют через каждые 2-3 часа. После каждого обращения с больным тщательно моют руки с мылом.

Не забывайте проветривать помещение и проводить влажную уборку не менее 2-х раз в день. 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.

С целью профилактики заболевания:

1. В период подъема заболеваемости откажитесь от посещения массовых мероприятий, кинотеатров, театров, ночных клубов и пр.
2. Закаляйтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, больше бывайте на свежем воздухе.
3. Вводите в пищевой рацион продукты, богатые витаминами С, А, Е (клюква, шиповник, цитрусовые). Полезен лук и чеснок.
4. Используйте для защиты органов дыхания маски, особенно в окружении больного.
5. Соблюдайте личную гигиену, чаще мойте руки.



Используйте маски и одноразовые носовые платки



Изолируйте больного



Выделите посуду больному



Часто проветривайте комнату



Ежедневно проводите влажную уборку



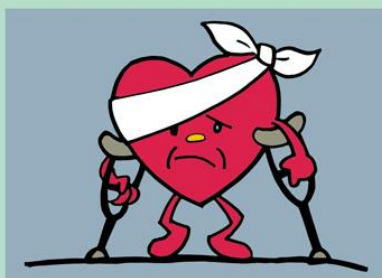
ГРИПП

МОЖНО

ПРЕДУПРЕДИТЬ!



Ограничьте посещения массовых мероприятий



Грипп опасен осложнениями. Строго выполняйте назначения врача



Своевременно вакцинируйтесь, беременные – с 14-ой недели



Регулярно мойте руки



Закаляйтесь! Предупреждайте заболевания!