

Что нужно знать о гриппе?

Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, для которой характерно внезапное острое начало заболевания, резкое повышение температуры тела (выше 38°C), озноб, головная боль, боль в мышцах, общая слабость, кашель. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы гриппа вплоть до смертельных исходов. Инфекция передается воздушно – капельным путем. Лучшая защита от гриппа – это прививка сделанная до начала подъема заболеваемости.

Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- Легочные 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).

Особенно тяжело грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы..

Правила профилактики гриппа:

Сократите время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в общественных местах и общественном транспорте.

Избегайте контактов с людьми, которые имеют признаки инфекции, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку 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

Что делать при заболевании гриппом?

При первых симптомах инфекции нужно остаться дома и обратиться за медицинской помощью: вызвать врача на дом или бригаду скорой помощи в тяжелых случаях. Грипп « на ногах » опасен для здоровья и заразен для окружающих

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

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

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по УР в г. Саратове