



ГРИПП

ГРИПП – это острая вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Вирус гриппа вызывает сезонные эпидемии. Инкубационный период - от 1 до 7 дней.

Пути передачи

- Воздушно-капельный (при кашле и чихании, разговоре), воздушно-пылевой (с частицами пыли).
- Бытовой - через руки и предметы личного обихода, инфицированные вирусом.

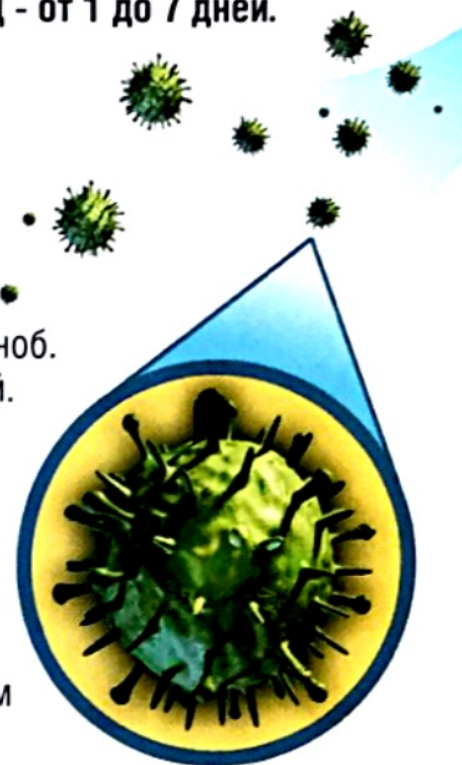
Признаки и симптомы

- Внезапное появление высокой температуры (выше 38-40°C); озноб.
- Кашель (обычно сухой), сопровождающийся болью за грудиной.
- Головная боль, боль в пояснице, мышцах и суставах, резкая слабость.
- Першение в горле и насморк (заложенность носовых ходов).
- Первыми признаками заболевания могут быть тошнота, рвота, частый жидкий стул.

Осложнения - пневмония, гайморит, миокардит, нефрит, обострение хронических заболеваний с возможным смертельным исходом.

Если Вы заболели

- Оставайтесь дома, по возможности изолируйте себя от других членов семьи.
- Вызовите врача на дом и не занимайтесь самолечением (прием противовирусных препаратов наиболее эффективен в первые 48 часов болезни).
- Соблюдайте постельный режим.
- Рекомендуются обильное питье: горячий чай с малиной, лимоном, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу.



Если в семье появился больной

- Изолируйте его, выделите отдельную посуду.
- Чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами, проводите влажную уборку и проветривайте помещения.

Профилактика. Как защитить себя от гриппа?

ВАКЦИНАЦИЯ - самая надежная защита от гриппа и его тяжелых последствий. Прививки могут быть сделаны в сентябре-декабре при отсутствии противопоказаний в поликлинике по месту жительства бесплатно.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

- Часто мойте руки с мылом или пользуйтесь дезинфицирующими средствами (салфетками); промывайте нос тёплой водой.
- Чистите и дезинфицируйте поверхности (столы, дверные ручки, стулья и др.), используя бытовые моющие средства.
- Чаще проветривайте помещения, проводите влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра.
- Избегайте поездок и многолюдных мест.
- Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот, не сплевывайте в общественных местах.
- Надевайте маску (меняйте каждые 2-3 часа ношения).

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, чаще гуляйте на свежем воздухе, будьте физически активны, одевайтесь по погоде, не допускайте переохлаждения. Питайтесь рационально - употребляйте пищевые продукты, богатые белками, витамином С (клюква, шиповник, брусника, черная смородина, цитрусовые, квашеная капуста), минеральными веществами. Полезен лук и чеснок, которые содержат фитонциды, обладающие противомикробным действием.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ И ОСТАВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!

Согласовано с гл. инфекционистом КЗ СПб, академиком РАН, профессором Ю.В. Лобзиным.