Профилактика гриппа

Памятка населению

Грипп - единственная инфекция, вызывающая ежегодные эпидемии. Наиболее подвержены дети до 3-х лет, пожилые люди и страдающие хроническими болезнями. Путь передачи - воздушно-капельный. Максимально заразны первые дни болезни. Вирус при кашле, разговоре, чихании попадает в воздух и поражает верхние дыхательные пути.

Первые признаки гриппа

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°C–40°C) уже в первые сутки. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Поражение нервной системы при гриппе связано с токсическим действием вируса, вызывающим функциональные расстройства до серозного менингита и менингоэнцефалита. Поражение нервной системы чаще развивается на 3–5-й день болезни: появляются сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.

Грипп и ОРВИ передаются при чихании и кашле, поэтому:

1. Если вы заболели, прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой, используйте маски одноразовые или марлевые повязки (менять каждые 2-4 часа).
2. Мойте руки с мылом или обрабатывайте дезинфицирующими салфетками, содержащие спирт.
3. Проверьте, здоров ли Ваш ребенок перед уходом в школу или в дошкольное учреждение.
4. Если Вы или Ваш ребенок заболели: оставайтесь дома, вызовите врача, строго выполняйте назначенные предписания.

Не занимайтесь самолечением!

5. Не выходите из дома до полного выздоровления (грипп и ОРВИ заразны в течение 7 дней).
6. Изолируйте больного в отдельную комнату, выделите отдельную посуду и ухаживайте за больным в маске.
7. Постоянно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку с дезинфицирующими средствами.
8. Если в семье болеют гриппом или ОРВИ, не приглашайте в гости друзей и близких, и сами ни к кому не ходите; не посещайте места массового скопления людей (развлекательные центры, кинотеатры, клубы, кафе и т.д.).
9. Если Вы заболели, не ходите на работу; не подвергайте опасности заражения окружающих.
10. Вакцинация - единственный способ уберечься от гриппа или уменьшить его тяжести и осложнения. Особая защита от гриппа требуется часто болеющим детям и лицам с хроническими заболеваниями (болезни легких, сердца, сахарный диабет, онкозаболевания).
11. Если вакцинация Вам или Вашему ребенку не подходит, обсудите с врачом альтернативные способы защиты.

Вакцинация от гриппа

Это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Вакцинация позволяет снизить риск заболевания и осложнений, а также заболеваемость в обществе в целом. Современные вакцины инактивированные, субъединичные не содержат «живой» вирус и относятся к наиболее безопасным и эффективным. Вакцина стимулирует образование в организме человека антитела против вируса гриппа. Весь спектр гриппозных вакцин прошел регистрацию в России и разрешен к применению.

При первых симптомах гриппа и ОРВИ: вызвать участкового врача, обязательно строгий постельный режим, не заниматься самолечением (не принимать антибиотики, т.к. они не эффективны).

Защитите себя, свою семью и общество!

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ мо Новопокровский район