

обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больными, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

Телефоны обращения за помощью

Единая служба спасения



112



**ПАМЯТКА
ОРВИ и
грипп**



Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно.

Характерные клинические проявления гриппа:

- внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38 градусов);
- озноб;
- головная боль;
- боль в мышцах;
- общая слабость;
- кашель.

Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов!

Возбудители гриппа:

вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большое число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются всё новые варианты вирусов.

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);

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.



Как защитить себя от гриппа?



В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

Что делать, если вы заболели гриппом?



Следует остаться дома и обратиться к врачу!

Самолечение при гриппе недопустимо!

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту.

Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача:

- своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим по время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма;
 - рекомендуется обильное питьё – горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.
- Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы