

Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

6-48 часов
проходит от заражения до появления первых симптомов.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ



не здоровайтесь за руку



высыпайтесь



держитесь подальше от кашляющих и чихающих



принимайте витамины и рыбий жир



полноценно питайтесь



избегайте мест скопления людей

У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ



резко поднялась температура (до 38-40 градусов)



резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах



сильный кашель

ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ



как можно чаще проветривайте комнату



ежедневно проводите влажную уборку

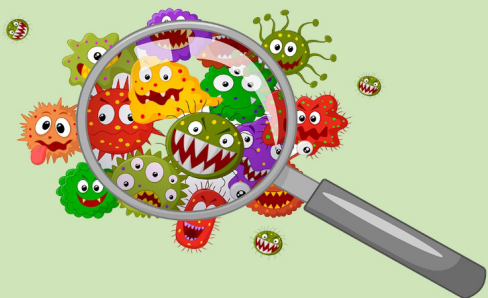


не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.



ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

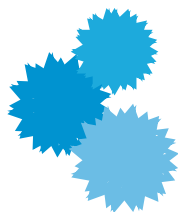
СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



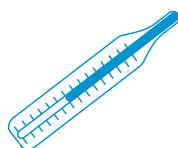
- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ О ГРИППЕ



ГРИПП — острое инфекционное вирусное заболевание, передающееся от больного человека к здоровому при вдыхании зараженного воздуха, изредка — через загрязненные руки и предметы обихода. Грипп может протекать с развитием тяжелых осложнений. Чаще всего осложнения возникают на 3 день болезни, поэтому при первых признаках гриппа следует обращаться в поликлинику и принимать лекарства согласно назначению врача. Наиболее эффективный способ профилактики гриппа — вакцинация. Но делать прививку нужно до возникновения эпидемии — ежегодно в сентябре — октябре.

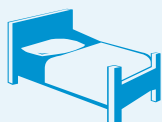
ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА



Грипп начинается остро — в первые 24–36 часов. Появляются недомогание, озноб, ломота в теле, головная боль (преимущественно в лобно-височной области), повышается температура тела до 39 °С и выше, першит в горле, возникает саднение за грудиной. Нередко — боли в глазных яблоках и светобоязнь. В первые сутки возникает сухой кашель, который может сопровождаться заложенностью носа, иногда болью в горле. На 2–5-й день болезни возможны также рвота и жидкий стул.

ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ГРИППА СЛЕДУЙТЕ ПРАВИЛАМ

1



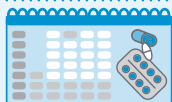
Соблюдайте строгий постельный режим в течение 5 дней. Во время острого периода болезни не стоит читать книги, смотреть телевизор, работать за компьютером — это истощает и без того ослабленный организм.

2



Температуру 38,5 °С и выше обязательно снижайте. Используйте жаропонижающие и антигистаминные препараты. При необходимости дополнительно применяйте физические методы охлаждения — прикладывайте к местам прохождения крупных сосудов пакеты со льдом, обертывайтесь мокрой простыней, полотенцем, обтирайте поверхности тела водой. Помните, что при высокой температуре нельзя согреваться грелками и надевать много одежды.

3



Начинайте прием противовирусных препаратов в первые сутки болезни, соблюдайте все назначения врача. **САМОЛЕЧЕНИЕ ОПАСНО!**

4



КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИЕМ АЛКОГОЛЯ!

5



Принимайте аскорбиновую кислоту (витамин С) — до 1000 мг в сутки.

6



Пейте больше теплых напитков — минеральную воду, морсы, чай, компоты.

7



Придерживайтесь молочно-растительной диеты. Полезны продукты, богатые витаминами (особенно витамином С), фрукты, овощи, лук, чеснок.

8



При появлении жалоб на одышку, кровохарканье, расстройство сознания — вызывайте «103»!

9



Помните, что во всех случаях заболевания необходимо динамическое наблюдение врача поликлиники.

10



Члены семьи должны чаще проветривать помещение, делать влажную уборку, а также соблюдать меры личной безопасности и гигиены, мыть руки с мылом, промывать нос водой, защищать рот и нос маской. Больной должен пользоваться отдельной посудой и предметами обихода.

В СЛУЧАЯХ ОТСУТСТВИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ДИНАМИКИ ОТ ПРОВОДИМЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ТЕЧЕНИЕ 5 ДНЕЙ И (ИЛИ) ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА ОБРАЩАЙТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПУЛЬТ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ, ВРАЧ КОТОРОГО ДАСТ РЕКОМЕНДАЦИИ О ДАЛЬНЕЙШЕЙ ТАКТИКЕ И ОПРЕДЕЛИТ НЕОБХОДИМОСТЬ НАПРАВЛЕНИЯ К ВАМ БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.



ПРИЗНАКИ ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА (ПОВОД ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ НА «103»)

- * резкое головокружение, вялость, спутанность сознания;
- * упорная высокая температура (39,0 °С и выше), плохо поддающаяся снижению приемом жаропонижающих препаратов;
- * появление кровяных прожилок в мокроте (кровохарканье), носовое кровотечение;
- * затрудненное дыхание, одышка, синюшность губ, серый оттенок кожи;
- * затрудненное мочеиспускание;
- * сильная или непрекращающаяся рвота, жидкий стул;
- * у детей — отказ от питья, возбуждение или вялость, сонливость.