

Памятка по гриппу

Памятку по гриппу предлагают медицинские работники краевой клинической инфекционной больницы и ещё раз напоминают, что при первых симптомах заболевания необходимо сразу же обратиться к врачу и не заниматься самолечением.

С чего начинается

Как правило, заболевание гриппом проявляется через 12-48 часов с момента заражения. Грипп начинается остро, с сильного озноба, температура тела может повышаться до 38-40 градусов. Больных беспокоит слабость, выраженная головная боль, слезотечение боль в глазах. Может присоединиться сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса, саднение за грудиной. Считается, что вирус гриппа сохраняется в организме больного обычно в течение 3-5 дней от начала болезни, в некоторых случаях, при осложнениях дольше, до 10-14 дней.

Чем опасен

Заболевание само по себе протекает тяжело, но особенно опасны его осложнения – пневмонии, гаймориты, отиты, поражение нервной системы, сердца. Грипп способствует обострению различных хронических заболеваний.

Что делать

При появлении симптомов заболевания (температура, кашель (обычно сухой), головная, мышечная боль и боль в суставах, недомогание, боль в горле, насморк) - оставайтесь дома. Категорически не стоит идти в таком состоянии на работу или отпускать ребенка в школу. Вызовите на дом врача из полклинники. Соблюдайте постельный режим, принимайте обильное питье. В первые часы заболевания рекомендуется принимать противовирусные препараты под контролем врача. Не принимайте бесконтрольно даже самые безобидные, на ваш взгляд, препараты без назначения! Стоит подчеркнуть, что беременные женщины подвергаются повышенному риску развития осложнений и тяжелого течения гриппа. Они должны обратиться за лечебной помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно. Беременность нельзя считать противопоказанием к использованию противовирусных препаратов. Больному с явлениями гриппа рекомендуется проводить регулярный туалет носа - мытье дважды в день передних отделов носа с мылом, что способствует удалению микробов и вирусов, попавших в полость носа с вдыхаемым воздухом.

Важно!

Жаропонижающие средства при гриппе необходимо применять с большой осторожностью. Допускается прием парацетамола при температуре выше 39°C. У детей с фебрильными судорогами в анамнезе необходимо снижение температуры при ее повышении выше 37,5°C. Аспирин при гриппе принимать не следует, он категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени.

Профилактика в семье, где кто-то заболел гриппом

При появлении больного в семье необходимо регулярно мыть руки с мылом; проводить уборку и проветривание квартиры; употреблять фруктовые и овощные соки; принимать витаминные препараты, средства, стимулирующие выработку защитных сил организма (перед приемом любых медикаментов следует получить консультацию врача).

Радиус рассеивания вирусного аэрозоля при кашле больного составляет около метра. Заражение происходит при тесном непосредственном общении с больным. Вирусы гриппа выживают в воздушной среде до 4 часов. В высохших и осевших каплях аэрозоля вирусы гриппа сохраняются на постельном белье до 2 недель, в комнатной пыли - до 5 недель. Влажная уборка с применением любых дезинфицирующих средств полностью обеззараживает помещение. Обеззараживание белья обеспечивается кипячением или стиркой. Санировать воздух в помещениях можно с помощью ультрафиолетового облучения и частого проветривания.

Лицам, находящимся в тесном общении с больным необходимо принимать меры экстренной профилактики (прием противовирусных препаратов с профилактической целью). Не забывайте про здоровый образ жизни (полноценное питание и сон, физическая активность). Для профилактики гриппа и других ОРВИ также важно уменьшить число контактов с возможными источниками инфекции, особенно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в кино, посещать другие массовые мероприятия в закрытых помещениях. Дети должны как можно больше гулять.

Информация министерства здравоохранения Забайкальского края