

- *носить медицинскую маску;*
- *регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать спиртосодержащим средством для обработки рук;*
- *осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;*
- *вести здоровый образ жизни* (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- *проводить полное объемное промывание полости носа.*

Что делать, если заболели гриппом?

Следует оставаться дома и немедленно обратиться к врачу. Именно он должен поставить диагноз и назначить лечение. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим. Рекомендуются обильное питье - 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 обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больными, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску.

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6,
Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail:kcvlimp_77@mail.ru

[САЙТ: www. gбуз-ao-цмп.рф](http://www.gbuз-ao-цмп.рф)

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



Памятка для населения

ОСТОРОЖНО – ГРИПП!



АСТРАХАНЬ

Грипп – тяжёлая вирусная инфекция. Количество заболевших гриппом обычно возрастает в холодное время года и поражает до 15% населения земного шара – это, примерно, до 500 млн. человек. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 43,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ. Особенностью гриппа является способность возбудителя видоизменяться. И люди, инфицированные новым видом вирусом гриппа, каждый раз болеют по-новому. От гриппа никто не застрахован, но можно предупредить болезнь: во время прививаться – за 1-2 месяца до наступления зимы, чтобы к моменту пика заболеваемости у вас уже был стойкий иммунитет; а также здоровым образом жизни поддерживать высокий уровень иммунитета, который поможет оставаться здоровым или перенести заболевание в лёгкой форме.

Кто заболевает гриппом?

Заболевание очень быстро распространяется, особенно среди детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями, а также среди трудоспособной молодёжи, которая часто посещает места массового скопления народа. Это увеличивает количество инфицированных людей, а также развитие тяжёлых форм инфекции.

Как происходит заражение гриппом?

Источником инфекции является больной человек, наиболее заразным он является в течение трех-пяти дней от начала болезни. Массовому распространению гриппа способствуют больные легкими и стертыми формами, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. Когда при кашле, чихании и разговоре вирус с частицами слизи из дыхательных путей может рассеиваться на несколько метров от больного. В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов. Возможна также передача инфекции через предметы домашнего обихода: посуду, игрушки, бельё.

Типичные симптомы гриппа:

- **резкий подъём температуры тела** (в течение нескольких часов) **до высоких цифр** (38-40 °С), **озноб**;
- **чувство разбитости**;
- **боль в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение**;
- **слабость и недомогание**.

Больной ощущает затруднение носового дыхания, першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжёлых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.

Грипп опасен своими осложнениями:

- **легочные осложнения** (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов;
- **со стороны дыхательных путей и ЛОР органов** (отит, синусит, ринит, трахеит);
- **со стороны сердечно-сосудистой системы** (миокардит, перикардит);
- **нервной системы** (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгия, полирадикулоневрит).

Как защитить себя от гриппа?

В период эпидемического подъёма заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- **избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми**;
- **после контакта с лицами, имеющими признаки простудного заболевания, в целях экстренной профилактики гриппа и ОРВИ, применять капли интерферона в нос**;
- **сократить время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте**;