

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?

ВИРУС ГРИППА ЛЕГКО ПЕРЕДАЕТСЯ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ И ВЫЗЫВАЕТ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ РАЗНОЙ ТЯЖЕСТИ. СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ АНАЛОГИЧНЫ СИМПТОМАМ ОБЫЧНОГО (СЕЗОННОГО) ГРИППА. ТЯЖЕСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗАВИСИТ ОТ ЦЕЛОГО РЯДА ФАКТОРОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТ ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА И ВОЗРАСТА.

ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К ЗАБОЛЕВАНИЮ: ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ, МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ, БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ И ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (АСТМОЙ, ДИАБЕТОМ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ), И ОСЛАБЛЕННЫМИ ИММУНИТЕТОМ.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

- ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ.
- ЧИСТИТЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ, ИСПОЛЬЗУЯ БЫТОВЫЕ МОЮЩИЕ СРЕДСТВА.
- ГИГИЕНА РУК - ЭТО ВАЖНАЯ МЕРА ПРОФИЛАКТИКИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ГРИППА. МЫТЬЕ С МЫЛОМ УДАЛЯЕТ И УНИЧТОЖАЕТ МИКРОБЫ. ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СПИРТ СОДЕРЖАЩИМИ ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ.
- ЧИСТКА И РЕГУЛЯРНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ ПОВЕРХНОСТЕЙ (СТОЛОВ, ДВЕРНЫХ РУЧЕК, СТУЛЬЕВ И ДР.) УДАЛЯЕТ И УНИЧТОЖАЕТ ВИРУС.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- ИЗБЕГАЙТЕ БЛИЗКОГО КОНТАКТА С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ НЕ МЕНЕЕ 1 МЕТРА ОТ БОЛЬНЫХ.
- ИЗБЕГАЙТЕ ПОВЕЗДОК И МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТ.
- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИЕ.
- ИЗБЕГАЙТЕ ТРОГАТЬ РУКАМИ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ. ГРИППОЗНЫЙ ВИРУС РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ЭТИМИ ПУТЯМИ.
- НЕ СПЛЕВЫВАЙТЕ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ.
- НАДЕВАЙТЕ МАСКУ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДРУГИЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ.

ВИРУС ЛЕГКО ПЕРЕДАЕТСЯ ОТ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА К ЗДОРОВОМУ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ (ПРИ ЧИХАНИИ, КАШЛЕ), ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ РАССТОЯНИЕ НЕ МЕНЕЕ 1 МЕТРА ОТ БОЛЬНЫХ. ПРИ КАШЛЕ, ЧИХАНИИ СЛЕДУЕТ ПРИКРЫВАТЬ РОТ И НОС ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОТОРЫЕ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НУЖНО ВЫБРАСЫВАТЬ. ИЗБЕГАЯ ИЗЛИШНИЕ ПОСЕЩЕНИЯ МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТ, УМЕНЬШАЕМ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОВЫШАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИИ. СОБЛЮДАЕТЕ ЗДОРОВЫЙ РЕЖИМ, ВКЛЮЧАЯ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ БОГАТЫХ БЕЛКАМИ, ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА?

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА:

- ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА (97%);
- КАШЕЛЬ (94%)
- НАСМОРК (59%)
- БОЛЬ В ГОРЛЕ (50%)
- УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ (41%)
- БОЛИ В МЫШЦАХ (35%)
- КОНЬЮНКТИВИТ (9%)

В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ НАБЛЮДАЛИСЬ СИМПТОМЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ РАССТРОЙСТВ (КОТОРЫЕ НЕ ХАРАКТЕРНЫ ДЛЯ СЕЗОННОГО ГРИППА): ТОШНОТА, РВОТА (18%), ДИАРЕЯ (12%).

ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА:

ХАРАКТЕРНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ГРИППА - РАННЕЕ ПОЯВЛЕНИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ. ЕСЛИ ПРИ СЕЗОННОМ ГРИППЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ВОЗНИКАЮТ, КАК ПРАВИЛО, НА 5-7 ДЕНЬ И ПОЗЖЕ, ТО ПРИ ГРИППЕ А(Н1N1) ОСЛОЖНЕНИЯ МОГУТ РАЗВИВАТЬСЯ УЖЕ НА 2-3-Й ДЕНЬ БОЛЕЗНИ.

СРЕДИ ОСЛОЖНЕНИЙ ЛИДИРУЕТ ПЕРВИЧНАЯ ВИРУСНАЯ ПНЕВМОНИЯ. УХУДШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ПРИ ВИРУСНОЙ ПНЕВМОНИИ ИДЕТ БЫСТРЫМИ ТЕМПАМИ, И У МНОГИХ ПАЦИЕНТОВ УЖЕ В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ РАЗВИВАЕТСЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, ТРЕБУЮЩАЯ НЕМЕДЛЕННОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ ПОДДЕРЖКИ С МЕХАНИЧЕСКОЙ ВЕНТИЛЯЦИЕЙ ЛЕГКИХ.

БЫСТРО НАЧАТОЕ ЛЕЧЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ ОБЛЕГЧЕНИЮ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ БОЛЕЗНИ.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И СРОЧНО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ.
- СЛЕДУЙТЕ ПРЕДПИСАНИЯМ ВРАЧА, СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И ПЕЙТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ.
- ИЗБЕГАЙТЕ МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТ. НАДЕВАЙТЕ ГИГИЕНИЧЕСКУЮ МАСКУ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ.
- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ, КОГДА ЧИХАЕТЕ ИЛИ КАШЛЯЕТЕ. КАК МОЖНО ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- ВЫДЕЛИТЕ БОЛЬНОМУ ОТДЕЛЬНУЮ КОМНАТУ В ДОМЕ. ЕСЛИ ЭТО НЕВОЗМОЖНО, СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ НЕ МЕНШЕ 1 МЕТРА ОТ БОЛЬНОГО.
- ОГРАНИЧЬТЕ ДО МИНИМУМА КОНТАКТ МЕЖДУ БОЛЬНЫМ И БЛИЗКИМИ, ОСОБЕННО ДЕТЬМИ, ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ И ЛИЦАМИ, СТРАДАЮЩИМИ ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.
- ЧАСТО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ.
- СОХРАНЯЙТЕ ЧИСТОТУ, КАК МОЖНО ЧАЩЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ БЫТОВЫМИ МОЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ.
- УХАЖИВАЯ ЗА БОЛЬНЫМИ, ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС МАСКОЙ ИЛИ ДРУГИМИ ЗАЩИТНЫМИ СРЕДСТВАМИ (ПЛАТКОМ, ШАРФОМ И ДР.).
- УХАЖИВАТЬ ЗА БОЛЬНЫМ ДОЛЖЕН ТОЛЬКО ОДИН ЧЛЕН СЕМЬИ.