

# ВСЕ О ГРИППЕ

## ПОЧЕМУ ГРИПП КАЖДЫЙ ГОД РАЗНЫЙ?

Одна из особенностей гриппа – вируса – это способность через 30-35 лет образовывать новый вид под воздействием экологии и бесконтрольного использования лекарств. Против новых видов у большинства населения иммунитет отсутствует.

## КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ГРИППОМ?

Вирус гриппа очень легко передается. Наиболее распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный.

При этом вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому во время кашля или чихания. Также встречаются другие пути передачи – например, заражение через носовой платок или одежду. Во время кашля, чихания, разговора больной гриппом разбрызгивает мельчайшие частицы слюны, слизи и мокроты, которые содержат большое количество вирусов гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с радиусом 2-3 метра. Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью. При попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы уже к концу первых суток человек заболевает.



## СИМПТОМЫ ГРИППА

- ✓ повышение температуры тела до 39<sup>0</sup>С
- ✓ обильное потоотделение
- ✓ слабость
- ✓ светобоязнь
- ✓ суставные и мышечные боли
- ✓ головная боль
- ✓ боль в горле
- ✓ сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель
- ✓ насморк

## ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Основная опасность гриппа – это риск развития постгриппозных осложнений:

- ✓ пневмония
- ✓ ринит, синусит, бронхит, отит
- ✓ осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы
- ✓ обострения хронических заболеваний

## ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- ✓ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- ✓ Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- ✓ Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
- ✓ Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- ✓ Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- ✓ Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), блюда с добавлением чеснока и лука.
- ✓ По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- ✓ В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- ✓ Оставайтесь дома, соблюдайте постельный режим
- ✓ Не занимайтесь самолечением
- ✓ Обращайтесь за медицинской помощью (вызывайте врача, скорую помощь)



## ГРИПП В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

### Как узнать, что я заболел гриппом?

#### Если у Вас появились симптомы:

- температура тела выше 38°C.
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле, боли в мышцах
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

**велика вероятность, что Вы заболели гриппом.**

### Что делать если я заболел?

- оставайтесь дома и по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления людей;
  - отдыхайте и пейте много жидкости;
  - при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом.
  - чисто и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания;
  - информируйте членов семьи и друзей о вашей болезни и обращайтесь к ним за помощью в домашних делах, при которых необходимы контакты с другими людьми, таких как, например, покупки. Тем, кто ухаживает за людьми с признаками гриппа, нужно прикрывать рот и нос маской;
  - немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Заболевшим не нужно ходить в поликлинику, чтобы уменьшить риск распространения болезни. Они должны вызвать врача на дом;
  - не занимайтесь самолечением. Все лекарственные препараты, назначенные врачом, следует принимать в строго установленном порядке.
- В случае, если врач предлагает госпитализацию - немедленно соглашайтесь.
- оставайтесь дома не менее 24 часов после исчезновения высокой температуры.

## Носим маску правильно



Медицинская маска – простой, доступный и эффективный способ защиты от заражения в период сезонного повышения заболеваемости гриппом и ОРВИ. Но только в том случае, если маску носят с соблюдением всех необходимых правил.

В противном случае маска не только не предохранит, но в некоторых случаях и повысит риск заражения.

### Правила использования масок

- Маска должна плотно сидеть на лице, вокруг неё не должно быть щелей, открывающих доступ вирусам. Для лучшего прилегания можно отрегулировать медицинскую маску в районе носа, при помощи встроенного в медицинскую маску носового фиксатора.
- Не трогайте маску грязными руками.
- Если маска одноразовая – то она одноразовая. Никогда не надевайте её повторно, как бы вы её не дезинфицировали. Сняли – и сразу же выбросили.
- После того, как вы сняли маску – немедленно вымойте руки с мылом.
- Самодельные марлевые маски нужно ежедневно стирать и проглаживать с обеих сторон каждые два часа.

### В каких случаях маска необходима

- Маску всегда нужно надевать при контактах с больным человеком. Если в доме есть дети, контролировать контакты которых с больным не всегда удается – маска не помешает и самому больному.
- Маска нужна в местах скопления народа – в транспорте, магазинах, поликлиниках и т.д.
- Если на улице вы идёте в толпе – тоже наденьте маску.
- А вот если вокруг не наблюдается чихающих и кашляющих людей, а вы просто идёте по улице – маска не нужна. На свежем воздухе заразиться практически невозможно.



# МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

## ГРИПП

### Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

# Как будущей маме уберечься от гриппа.



*Грипп* - воздушно-капельная инфекция, которая быстро передается от больного человека к здоровому. Для гриппа характерна высокая температура в сочетании с чувством разбитости, ознобом, ломотой в суставах, сильной головной болью и светобоязнью. Все это – свидетельства интоксикации организма. Коварный вирус «садится» и размножается на слизистых оболочках верхних дыхательных путей (носа, полости рта, горла).

Очень часто грипп у беременных протекает в тяжелой форме, причиняя вред, как здоровью женщины, так и будущему ребенку.

Грипп осложняется пневмониями, отитами, синуситами, могут быть самопроизвольные выкидыши, внутриутробная гибель плода, преждевременные роды.

**Еще до беременности берегите здоровье, повышайте иммунитет: закаленный человек легче переносит грипп.**

Во время беременности укрепляйте организм качественными витаминно-минеральными комплексами, витаминами в виде свежих овощей, фруктов и свежеотжатых соков, не переутомляйтесь, больше гуляйте на свежем воздухе. Хорошей антивирусной активностью обладают лук и чеснок: ешьте их в свежем виде, добавляя в салаты или квашеную капусту. Расставьте в комнатах блюда с измельченным чесноком.

Попробуйте воспользоваться аромалампой – добавьте несколько капель масла сандала, лаванды, лимонника, апельсина, цитронеллы, которые обеззараживают воздух в доме. Беременной женщине нужно избегать массовых мероприятий: отказаться от походов в гости, не ездить в часы «пик» на общественном транспорте. Если кто-то из домашних заразился гриппом или другой ОРВИ, «отселите» его на время в другую комнату, ограничьте контакты с ним, попросите носить марлевую повязку.

А если Вы заболели? Сложность лечения заключается в том, что почти все лекарства принимаемые беременной женщиной, передаются малышу, поэтому план лечения должен быть продуман и обоснован доктором.

***Самолечение недопустимо!***

В инструкции к принимаемым препаратам должно быть дано «добро» на возможность его применения для будущих мам.

Вакцинация от гриппа проводится не позднее 1 месяца до наступления беременности, любые вмешательства в иммунную систему во время беременности неблагоприятны. Родственники же, напротив, должны вакцинироваться, чтобы не стать фактором риска для беременной женщины.

**Период ожидания ребенка в семье - очень ответственное время. Чтобы малыш родился и рос здоровым – важно быть защищенной во время беременности.**