

**В период подъёма
заболеваемости гриппом,
чтобы не заболеть,
надо выполнять
следующие правила:**

- отказаться от посещения массовых мероприятий, кинотеатров, ночных клубов, театров и пр.;
- больше бывать на свежем воздухе;
- продолжать занятия спортом, физкультурой;
- ввести в пищевой рацион фрукты и овощи, принимать витаминные препараты;
- употреблять в пищу лук и чеснок, которые содержат фитонциды, обладающие противовирусным действием;
- не курить, не злоупотреблять алкоголем;
- использовать для защиты органов дыхания маски, особенно в окружении больного;
- соблюдать личную гигиену, чаще мыть руки, тщательно мыть посуду и кухонный инвентарь.

**При появлении первых
признаков заболевания
обращайтесь к врачу!**

Важной профилактической мерой, обеспечивающей надежную защиту человека, являются противогриппозные прививки, которые должны предшествовать началу подъема заболеваемости гриппом.



Отпечатано в «Типографии Миттель» 08.07.2014
192102, г. Санкт-Петербург, ул. Салова д. 33
Заказ № 843, тираж 100000 экземпляров
Распространяется бесплатно

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»



**ОСТОРОЖНО,
ГРИПП!**

Санкт-Петербург, www.gcmpr.ru
2014 г.

16+

Общие сведения

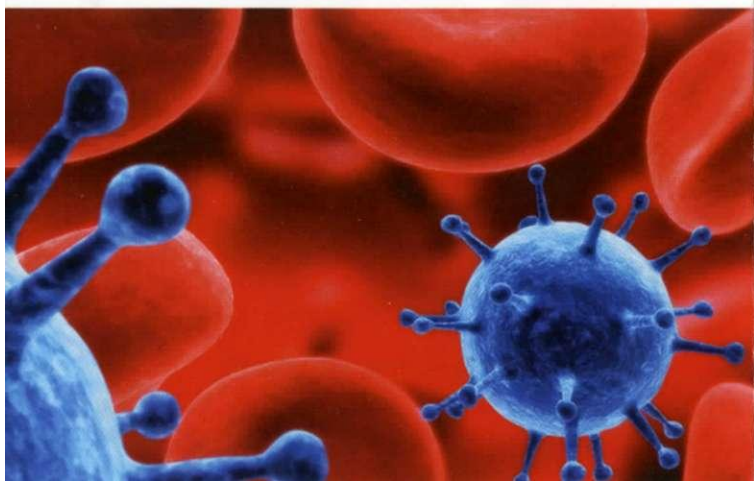
Грипп – острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом. Мир вирусов гриппа многообразен и чрезвычайно изменчив, что объясняет высокую частоту возникновения эпидемии этого заболевания среди населения и трудности создания эффективной вакцины. Эпидемии гриппа обычно регистрируются каждый год в осенне-зимнее время. Особенно тяжело болеют пожилые люди и маленькие дети, у которых имеет место несовершенство иммунитета.

Восприимчивость людей к гриппу высока.

Гриппозная инфекция опасна не только сама по себе: она вызывает тяжелейшие, иногда смертельные, осложнения и провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний.

Источник инфекции

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Заражение происходит воздушно-капельным и воздушно-пылевым путями при разговоре, кашле, чихании больного. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду больного.



Грипп всегда начинается внезапно с подъема температуры до 39 градусов и выше, болей в пояснице, различных группах мышц, глазных яблоках и сильных головных болей. На следующий день присоединяются першение в горле, сухой кашель, сопровождающийся болью за грудиной, слабость, бессонница. Выделений из носа, как правило, нет. Общая продолжительность лихорадочного периода составляет 4–5 дней.

Осложнения гриппа

Инфекция нередко осложняется бронхитом, пневмонией, гайморитом, поражением миокарда, обострением болезней почек, бронхиальной астмой и др.

Лечение

С появлением первых признаков заболевания больному необходимо обеспечить постельный режим и вызвать врача. Показано обильное теплое питье (до 1,5–2-х литров в сутки) с малиной, клюквой, лимоном, прием жаропонижающих средств и точное следование рекомендациям лечащего врача.

Уход за больным

По возможности больного помещают в отдельную комнату, при уходе за ним обязательно надевают респираторную разовую маску, которую меняют через каждые 2–3 часа ношения. В домашних условиях маску можно изготовить самим из 4-х слойной марли такого размера, чтобы были защищены рот и нос. К углам пришить тесемки (завязки). Через 2–3 часа использования её стирают, проглаживают утюгом, чтобы применить снова. После каждого общения с больным тщательно моют руки с мылом.

Не забывайте проветривать помещение, где находится больной, и проводить в нём влажную уборку не менее 2-х раз в день. Использованные больным разовые носовые платки, салфетки помещайте в целлофановые мешки и выбрасывайте в мусорный бак, а матерчатые носовые платки подвергайте кипячению в мыльном растворе с добавлением соли и проглаживайте горячим утюгом.

