

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

Грипп - это острое вирусное респираторное заболевание с коротким инкубационным периодом (от нескольких часов до 3 дней), протекающее с выраженными симптомами интоксикации.

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции постепенно «подрывают» сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении заболевание может закончиться летально, часто возникают необратимые поражения дыхательных органов, центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, провоцирующие заболевание сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Вирусы гриппа устойчивы к факторам окружающей среды, могут длительное время сохраняться при низких температурах.

В то же время, вирусы гриппа чувствительны к высоким температурам (более 60 градусов С), ультрафиолетовому облучению, дезинфекционным средствам.

Вирус гриппа очень легко передается. Источником инфекции является больной человек, особенно опасный в течение первых 5-6 дней заболевания. Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный. Так же возможен (хотя и более редко) и бытовой путь передачи, например заражение через предметы обихода.

Входными воротами для вируса гриппа является слизистая респираторного тракта. В дальнейшем вирус попадает в кровь и разносится по всему организму. Вирус, попадая в кровь, вызывает угнетение кроветворения и иммунной системы, развивается лейкопения и другие осложнения.

В случае легкой формы гриппа температура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38 градусов, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В случае среднетяжелой формы гриппа температура повышается до 38,5 - 39,5 градусов и отмечаются: обильное потоотделение, слабость, светобоязнь, суставные, мышечные боли, головная боль, катаральные симптомы, гиперемия мягкого неба и задней стенки глотки, гиперемия конъюнктив.

При развитии тяжелой формы гриппа температура тела поднимается до 40 - 40,5 градусов. В дополнении к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа, появляются носовые кровотечения, точечные геморрагии на мягком небе и рвота.

При гриппе наблюдается большое количество разнообразных осложнений.

Наиболее частым осложнением гриппа является пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит.

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы чаще встречаются у лиц пожилого возраста. Может развиваться миокардит и перикардит.

Вакцинация является основным средством профилактики гриппа, снижает распространение болезни и смертность.

Одним из наиболее распространенных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако это недостаточно эффективный метод защитить себя от заражения в окружении больных.

Необходимо помнить, что инфекция хорошо передается через грязные руки. При рукопожатии, через дверные ручки, вирусы переходят на руки, затем в нос, глаза, рот. Так что на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным. Для профилактики гриппа и ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Дети должны как можно больше гулять.

Необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины.

Витамин С применяют внутрь по 0,5-1г 1-2 раза в день. Следует отметить, наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а так же цитрусовых - лимонах, мандаринах, киви.

Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний можно применять чеснок по 2-3 зубчика ежедневно.

Профилактические мероприятия: мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полоскание горла (растворами фурацилина, соды), ингаляции в течение 2-3 минут (в 300-граммовую кружку налить воду, вскипятить, 30-40 капель эвкалипта, 1/2 чайная ложки соды), теплые ножные ванны с горчицей в течение 10-15 мин, после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

Однако, если Вы заболели, помните, что самолечение гриппа крайне опасно, необходимо вызвать врача на дом и следовать его указаниям.

Подготовлено с использованием материалов Управления Роспотребнадзора по Брянской области