

# Памятка

## по профилактике гриппа

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями среди всех возрастных групп населения планеты. Часто грипп и респираторные заболевания, вызванные другими возбудителями, начинаются похожими симптомами – температура, слабость, насморк, кашель. Однако, грипп гораздо чаще, чем другие ОРВИ, протекает в более тяжелой форме и вызывает осложнения – бронхит, пневмонию, отит, синуситы и т.д.

1. Соблюдение «респираторного этикета» (одноразовые носовые платочки, при кашле и чихании прикрывать рот и нос).

2. Частое мытье рук с мылом.

3. При первых признаках заболевания оставаться дома, вызывать врача.

4. Своевременно сделать прививку против гриппа.

5. Не посещать массовые скопления людей (ограничить походы в кино, театр и т.д.).

6. Можно применять лук, чеснок, лимон, настойку элеутерококка, настойку аралии, отвар шиповника для повышения иммунитета.

7. Существуют и лекарственные средства профилактики: гриппферон (капли в нос), арбидол, амиксин, антигриппин, оксолиновая мазь.



# Вопрос - ответ

## ✚ Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию — пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

## ✚ Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

## ✚ Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38—40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

## ✚ Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни. Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии.

## ✚ Как защитить себя от гриппа?



Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.

В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте природные фитонциды — чеснок и лук, большое количество витаминизированных напитков.

При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

# ГРИПП

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Грипп**, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, через руки которыми мы прикрываем нос и рот при чихании и кашле.



### Каковы симптомы заболевания?

У большинства детей регистрируются следующие симптомы гриппа. В их число входят:

- Жар (повышенная температура).
- Кашель.
- Боль в горле.
- Ломота в теле.
- Головная боль.
- Озноб и усталость.
- Изредка - рвота и понос.

### Особенности течения гриппа у детей.

У детей младшего возраста типичные симптомы могут проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

### Как уберечься от инфицирования?

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. В настоящий момент вакцины от гриппа существуют и ежегодно обновляются, при соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение вирусов, вызывающих респираторные заболевания типа гриппа:

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.

- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах, где был зафиксирован грипп.

### **Что делать, если заболел ребенок?**

- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми и, особенно, с детьми.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
- Вызовите врача на дом.
- Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.