

Что нужно знать о гриппе?

Грипп – это опасное вирусное заболевание, требующее своевременного лечения и профилактики. Пик эпидемии болезни происходит осенью и зимой. Это обусловлено температурными колебаниями, холодами, морозами и сырой погодой.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а температура тела достигает 39°C - 40°C уже в первые 24 – 36 часов. Появляется головная боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), может снижаться артериальное давление. Через несколько часов от начала болезни появляется сухой болезненный кашель и заложенность носа. Некоторые больные жалуются на боли в горле, затрудненное учащенное дыхание и конъюнктивит.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?

1. Основной мерой специфической профилактики является вакцинация, которая проводится с сентября каждого года и заканчивается не позднее, чем за 2 - 3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом.
2. В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются меры неспецифической профилактики:
 - избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
 - сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
 - носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа;
 - регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками;
 - осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
 - вести здоровый образ жизни (полноценный сон, физическая активность);
 - питание должно быть полноценным и сбалансированным, добавляются в рацион свежие фрукты, ягоды и овощи, соки, достаточно количество белка (рыба, мясо);
 - в организованных коллективах с целью предупреждения заболеваний гриппом и ОРВИ необходимо своевременно выводить из коллектива лиц с признаками заболевания.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

1. Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью.
 2. Самолечение при гриппе недопустимо, именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.
- Будьте здоровы!

Фельдшер Виноградова Е.В.

