

Школы Капотни разместили памятки "Что нужно знать о гриппе?"

29.01.2016



Все школы Капотни разместили на своих сайтах памятки "Что нужно знать о гриппе?"

Предоставляем данную памятку жителям района.

Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Возбудители гриппа – вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения.

За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: ежегодно появляются новые варианты вирусов. А (H1N1) 2009 (известный как «свиной грипп») – впервые появился в 2009 г. и вызвал пандемию гриппа 2009-2010 гг.. Этот вирус распространяется от одного человека к другому при чихании, кашле, разговоре. Чем опасен грипп? Грипп крайне опасен своими осложнениями: - Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа. - Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит). - Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит). - Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний, таких как: ожирение, сахарный диабет, бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания. Грипп особенно опасен для категорий лиц, входящих в группы риска: для беременных женщин и детей младшего возраста. Памятка населению "Как защитить себя от гриппа?"

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики: - Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;

- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук. Если такой возможности нет, необходимо протереть руки влажными салфетками.
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
- Одеваться в соответствии с погодными условиями.

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, используются (по рекомендации врача) различные средства, повышающие иммунитет, а также противовирусные препараты. Памятка населению "Что делать, если вы заболели гриппом?"

При первых выявленных признаках гриппа у вас или вашего ребенка, следует отказаться от похода на работу, в детский сад или школу и незамедлительно вызвать врача на дом. Самолечение при гриппе недопустимо и опасно. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату).

Необходимо позаботиться о предоставлении ему отдельных предметов обихода. Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, полы протирать с применением дезинфицирующих средств. Следует чаще мыть руки. Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом надо использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

Контактным лицам, не сделавшим прививку, рекомендуется использовать противовирусные препараты.

Адрес страницы: <http://uprava-kapotnya.mos.ru/presscenter/news/detail/2478236.html>

[Управа района Капотня города Москвы](#)