Пить больше жидкости, чтобы вымывать образующиеся во время инфекционного заболевания токсические продукты обмена. Обратиться к лечащему врачу. Именно он должен назначить необходимое лечение с учетом Ваших заболеваний и возраста.

Большинство заболевших выздоравливают в течение 1-2 недель, но иногда течение гриппа осложняется и может закончиться крайне неблагоприятно.

Если у больного гриппом внезапно появляются сильные боли в области грудной клетки и живота, если температура стойко держится выше 39,5°С, нужно немедленно обратиться к врачу.

Для профилактики имеет значение ранняя диагностика и изоляция больного сроком на 7 дней. В домашних условиях изоляция осуществляется в отдельной комнате. Помещение следует регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным по возможности ограничивается. При уходе за больным гриппом следует использовать марлевую повязку.

КРОМЕ ТОГО, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВЕДЕНИЕ МЕР НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ:

- избегать тесных контактов с чихающим и кашляющими людьми;
- не прикасаться к глазам, ко рту и носу;
- носить марлевую повязку или специальную маску;
- регулярно тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- осуществлять влажную уборку, проводить проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
- проводить полное объемное промывание полости носа

Методика проведения полного объемного промывания полости носа

- Полное объемное промывание полости носа снижает риск заболевания гриппом и ОРВИ в 3-5 раз.
- Удаляет вирусы и бактерии из полости носа.
- Препятствует проникновению их в организм.
- Предотвращает развитие заболевания.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАСТВОРА

1. Засыпьте содержимое пакетика для приготовления раствора в специальную емкость для жидкости.

2. Налейте в емкость до верхней метки прокипяченной воды температурой 34–36°С. Закройте емкость крышкой-дозатором и взболтайте до полного растворения содержимого пакетика.

ПРОЦЕДУРА ПРОМЫВАНИЯ НОСА

1. Возьмите в руки флакон с приготовленным раствором и займите исходное положение, наклонившись вперед на 90 градусов. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.

2. Плотно прижмите крышку устройства к правой ноздре. Плавно и медленно сожмите устройство – раствор полностью заполнит одну половину носа и начнет вытекать из другой. Когда раствор перестанет вытекать из левой ноздри, не разжимая емкость, отнимите ее от носа. Только потом разожмите емкость.

3. Для удаления остатков раствора из полости носа высморкайтесь, держа рот приоткрытым.

4. Для удаления остатков промывающего раствора из носовых ходов, сожмите пустую емкость устройства. Сделайте вдох, задержите дыхание и приложите крышку устройства к правой ноздре, закрыв левую пальцем. Разожмите емкость. Повторите тоже самое для левой ноздри.

ПРОЦЕДУРА ПРОМЫВАНИЯ ПРОСТА, ДОСТУПНА И КОМФОРТНА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 4-Х ЛЕТ.

Как предупредить грипп и острые респираторные вирусные инфекции?

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиенического образования населения»
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека

Общероссийская общественная организация
«Лига здоровья нации»

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), которые в структуре инфекционных заболеваний занимают первое место. При этом, на долю гриппа приходится 12-15%. В эпидемический сезон за короткий период времени (4-6 недель) гриппом заболевают 70-85% населения. Около половины заболевших-дети.

ВОЗБУДИТЕЛЬ ГРИППА – вирус трех типов (А,В и С) отличается большой агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения он приводит к обширным и глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая множество «лазеек» для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений при гриппе, чем при других ОРВИ.

Важной особенностью вируса гриппа является его способность видоизменяться. Ежегодно он мутирует и дает новые штаммы. Изменчивость особенного характерна для вирусов гриппа А и В.

Кто заболевает гриппом?

Восприимчивость населения к гриппу очень высока, во многом она зависит от степени изменения вирусов. При появлении совсем нового варианта вируса все население оказывается не иммунным. Заболевание распространяется лавинообразно, возникает большее число тяжелых форм заболевания и летальных исходов.

Дети первых месяцев жизни относительно мало восприимчивы к гриппу, что связано с наличием иммунитета, полученного от матери. При отсутствии у нее защитных антител, восприимчивы к гриппу даже новорожденные.

Как происходит заражение гриппом?

Источником гриппозной инфекции является больной человек, наиболее заразный в течение трех-пяти дней болезни. Массовому распространению гриппа способствуют больные легкими и стертыми формами, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. С частицами слизи из дыхательных путей при кашле, чихании и разговоре вирус может рассеиваться на несколько метров от больного. В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

Возможна также передача инфекции через предметы домашнего обихода, соски, игрушки, белье.

После перенесенного гриппа формируется стойкий иммунитет. Повторные заболевания обусловлены заражением вирусом гриппа новой разновидности.

Типичные симптомы гриппа:

- резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40°С) достигает своего максимума на первые-вторые сутки заболевания;
- озноб;
- чувство разбитости;
- боль в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках;
- слабость.

Больной ощущает затруднение носового дыхания, першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжелых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.

Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония ответственна за большинство 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 хронических заболеваний, особенно среди групп риска-детей и хронических больных.

Как защитить себя от гриппа?

ОСНОВНОЙ МЕРОЙ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.

Она осуществляется соответствующей ведущему штамму противогриппозной вакциной и содержит, как правило, антигены трех штаммов вируса гриппа, которые отбираются на основе рекомендаций ВОЗ.

ВАКЦИНАЦИЯ ОСОБЕННО ПОКАЗАНА В ГРУППАХ РИСКА – дети, часто болеющие острыми респираторными заболеваниями; люди преклонного возраста, страдающие хроническими заболеваниями, медицинский персонал, учителя, работники сферы обслуживания и др. Вакцинация проводится за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВАКЦИНАЦИИ зависит от того, насколько создателям вакцины удается предсказать циркулирующие в данном сезоне штаммы вируса.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОТИТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, СДЕЛАЙТЕ ВОВРЕМЯ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА!

Помимо вакцинации для экстренной профилактики гриппа и ОРВИ ПРИМЕНЯЕТСЯ ВВЕДЕНИЕ ИНТЕРФЕРОНА В НОС. Данный метод используется при опасении заболеть после контакта с больным ОРВИ, в период эпидемического подъема заболеваемости.

Что делать, если Вы заболели гриппом?

Следует остаться дома и соблюдать постельный режим на всем протяжении температурного периода, так как заболевание гриппом – это большая нагрузка на сердечно-сосудистую и иммунную системы.