

Что делать если заболел гриппом?

Грипп это острая респираторная вирусная инфекция, которая легко передается от человека к человеку и опасна своими осложнениями.

Предрасположены к заболеванию в первую очередь пожилые люди, дети до двух лет, беременные, люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, нарушениями обмена (сахарным диабетом, ожирением), почек, органов кроветворения, с ослабленным иммунитетом.

Симптомы гриппа:

- резкий подъем температуры тела до 38°C и выше;
- головная боль;
- ломота в мышцах и суставах;
- боль/жжение в горле;
- сухой кашель и затрудненное, учащенное дыхание, заложенность носа;
- слабость;
- желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея)
- боль при движении глаз, включая острую реакцию на свет.

Что делать в случае заболевания гриппом?

Вызовите участкового врача на дом или обратитесь в поликлинику.

Своевременно начатое правильное лечение противовирусными препаратами является залогом эффективности лечения и предупреждения развития тяжелых осложнений и летальных исходов. Прием эффективных противовирусных препаратов необходимо начать впервые 48 часов от начала заболевания.

Не занимайтесь самолечением!

Помните! Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью. Аспирин при гриппе категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола при подъеме температуры выше $38,5^{\circ}\text{C}$.

Строго соблюдайте предписания врача.

Чаще пейте теплую жидкость.

Не допускайте перегревания.

Соблюдайте постельный режим.

Обеспечьте проветривание помещений

Когда вызывать скорую помощь?

Скорую медицинскую помощь необходимо вызвать в случаях возникновения угрожающих жизни состояний, требующих оказания неотложной медицинской помощи:

- наличие примесей крови в мокроте, при рвоте, в кале, моче;
- стабильная, высокая и не снижающаяся температура тела (выше 38°C);
- затруднение дыхания;
- обморок;
- головная боль, не снимаемая медикаментами;
- боль в области живота;

- признаки гриппа у беременных.

Что сообщить оператору скорой помощи?

- ФИО;
- Адрес;
- Пол и возраст больного;
- Состояние сознания;
- Симптомы, как давно они держаться;
- Присутствует ли реакция организма на жаропонижающие средства;
- Наличие дополнительных симптомов (обезвоживание, сыпь, тошнота, проблемы с дыханием);
- Контактный телефон.

Профилактика гриппа!

Своевременная вакцинация

Здоровый образ жизни

Регулярное мытье рук с мылом и использование дезинфицирующих средств

Уменьшение количества прикосновений руками к глазам, рту и носу

Использование одноразовых салфеток при чихании и кашле

Избегание большого скопления людей и близкого контакта с больными

Как защитить себя от гриппа*

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями с воздушно-капельным механизмом передачи среди всех возрастных групп населения планеты. Эпидемии гриппа возникают ежегодно в холодное время года. Часто грипп и респираторные заболевания 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.

Особенно грипп опасен для лиц пожилого возраста, у которых с возрастом иммунитет ослабевает, а наличие хронических заболеваний увеличивает риск возникновения серьезных осложнений и обострений имеющихся заболеваний. Ежегодно грипп переносит каждый 3-й – 5-й ребенок и 5-й – 10-й взрослый. Для детей раннего возраста любой вирус гриппа – новый, поэтому они болеют особенно тяжело, для их полного излечения может потребоваться длительное время. Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходятся на детей и молодых взрослых. К группам особо высокого риска относятся: младенцы (новорожденные) и дети младше 2-х лет; беременные женщины; лица с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы; лица с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение); патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией, вызванной, в том числе, лекарственными средствами или ВИЧ; лица старше 65 лет.

Опасность гриппа заключается не только в тяжелом течении болезни, но и в грозных осложнениях, вызванных как самим вирусом гриппа (вирусная пневмония, отёк, легких, менингоэнцефалит) так и связанных с присоединением бактериальных инфекций (отит, синусит, пневмония).

Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация, которая проводится населению ежегодно за 2-3 месяца до начала сезонного подъема заболеваемости в рамках национального календаря профилактических прививок за счет средств федерального бюджета, а также может осуществляться за счет средств работодателей и личных средств граждан.

Национальным календарем профилактических прививок определены контингенты, подлежащие обязательной вакцинации против гриппа: дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Вакцинация позволяет в несколько раз снизить риск заболевания и осложнений, а также социально-экономическую значимость инфекции в обществе в целом. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью. Весь спектр гриппозных вакцин прошел регистрацию в России и разрешен к применению. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.

В какое время лучше прививаться?

Подъем заболеваемости гриппом ежегодно начинается уже с ноября, а пик эпидемии приходится на период с декабря по март. Вакцинироваться лучше заранее, учитывая, что для формирования иммунитета после прививки требуется 2-3 недели. Лучше всего – в сентябре-октябре.

Каким образом проводится вакцинация?

Привиться можно в поликлинике по месту жительства; в городских центрах вакцинопрофилактики; в мобильных прививочных пунктах. Дети старше 3 лет, подростки и

взрослые без ограничения возраста прививаются однократно; дети с 6 мес. до 3 лет прививаются двукратно с интервалом 4 недели.

Плюсы вакцинопрофилактики.

Это надежно. Единственным эффективным средством предупреждения гриппа во всем мире является своевременная вакцинация. Поскольку вирусы гриппа постоянно видоизменяются, необходимо ежегодно прививаться, чтобы успешно противостоять мутировавшим вирусам. Это доступно. Вакцинация проводится бесплатно. Это безопасно. Вакцины от гриппа не содержат живых вирусных частиц, и поэтому не могут вызвать заболевание.

* <https://www.rosminzdrav.ru/news/2018/08/28/8871-kak-zaschitit-sebya-ot-grippa>