

Что делать, если заболели гриппом?

- следует оставаться дома и немедленно обратиться к врачу;
- необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим;
- 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);
- помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, а также протирать поверхности дезинфицирующими средствами;
- общение с больными, по возможности, следует ограничить; при уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску.



Министерство здравоохранения
Астраханской области
ГБУЗ АО
«Областной центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики»

ГРИПП

Единый телефон call-центра для записи
к участковому терапевту
8(8512) 44-03-03
пн-пт: с 8:00 до 20:00

Министерство здравоохранения
Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань,
пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6
тел. (факс) 8(8512) 51-24-77,
e-mail : kcvlimp_77@mail.ru
сайт: www.gbuз-ao-цмп.рф



ГРИПП

ГРИПП – тяжёлая вирусная инфекция. Количество заболевших гриппом возрастает в холодное время года и поражает до 15% населения земного шара.

Заболевание **ГРИППОМ** можно предупредить: вовремя прививаться – за 1-2 месяца до наступления зимы, чтобы к моменту пика заболеваемости мог выработаться стойкий **ИММУНИТЕТ**; кроме того, здоровый образ жизни поможет поддержать высокий уровень **ИММУНИТЕТА**.

Как происходит заражение гриппом?

Источником **ИНФЕКЦИИ** является больной человек.

Инфекционно опасным человек является в течение первых 3-5 дней с начала болезни.

Массовому распространению **ГРИППА** способствуют больные легкими и скрытыми формами заболевания, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих, когда при кашле, чихании и разговоре вирус из дыхательных путей может рассеиваться на несколько метров от больного.

Симптомы гриппа

- резкий подъём температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40 °C), озноб;
- чувство разбитости;
- боль в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение;
- слабость и недомогание;
- ощущение затруднения носового дыхания;
- першение в горле, сухой болезненный кашель.

Осложнения при гриппе

- осложнения верхних и нижних дыхательных путей (пневмония, бронхит);
- осложнения сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- осложнения нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгия, полирадикулоневрит).



Как защитить себя от гриппа?

- избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- после контакта с лицами, имеющими признаки простудного заболевания, в целях экстренной профилактики гриппа и ОРВИ, применять капли интерферона в нос;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте;
- носить медицинскую маску;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать спиртосодержащим средством для обработки рук;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни; проводить полное объемное промывание полости носа.