

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

Ежегодно люди во всем мире болеют гриппом. Заразиться им очень легко. Вирус гриппа передается от больного человека здоровому воздушно-капельным путем (при кашле и чихании через нос и рот) и через предметы обихода, на которых осели капельки слюны больного гриппом - игрушки, белье, дверные ручки, мебель, при рукопожатии.

Инкубационный (скрытый) период заболевания (от внедрения инфекции до появления первых симптомов) колеблется от нескольких часов до трех дней. Чаще — 1-2 дня. Казалось бы, за это время можно предпринять меры для защиты от гриппа. Но отследить заболевание в этом периоде довольно сложно, полная симптоматика гриппа разворачивается слишком быстро: высокая температура, першение в горле, головная боль, общая выраженная слабость, мышечные боли и ломота в суставах, боль при движении глазами, светобоязнь, слезотечение, суховатый кашель, может быть заложенность носа и незначительные слизистые выделения из носа (чаще уже ко 2-3 суткам заболевания).

Начиная с этого момента, все зависит от того, как среагирует ваша иммунная (защитная) система. При полноценном ответе иммунная система достаточно быстро уничтожает попавшие в организм вирусы и не дает развиваться тяжелым формам заболевания. Однако далеко не всегда это происходит, и тогда активизируются бактерии, живущие в дыхательных путях, приводя к развитию осложнений - бронхитам и пневмонии.

Особенность свиного гриппа в отличие от обычного — возникновение вирусной пневмонии с первого дня заболевания с развитием дыхательной недостаточности, отеком легких и высоким риском летального исхода.

К числу людей с повышенным риском серьезных осложнений от сезонного гриппа относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (астма, сахарный диабет, сердечные заболевания) и лица со сниженным или ослабленным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессоры, а также ВИЧ - инфицированные).

Лечение больных с тяжелыми формами гриппа осуществляется в инфекционных стационарах, при необходимости проводятся реанимационные мероприятия.

Если у вас появились симптомы, напоминающие грипп, вы должны обязательно:

— оставаться дома, вызвать врача на дом (ни в коем случае не ходить в поликлинику!),

— обязательно ношение маски, чтобы не заразить домашних (менять ее через каждые 2 часа, чтобы предотвратить распространение вируса).

— Сообщите родственникам и знакомым о Вашей болезни и ограничьте или исключите контакт с ними до полного выздоровления, в том числе

откажитесь от поездок и посещения работы или учебы в течение не менее 7 дней после появления симптомов.

— Обязательно: постельный режим, частая смена постельного и нательного белья, обильное теплое питье - не менее 1,5- 2-х литров в сутки для детоксикации организма (чай с медом, малиной, горячее молоко, отвар цветков липы и плодов шиповника, негазированная вода с лимоном, морсы из ягод черной смородины, клюквы, ежевики),

— при кашле и чихании прикрывайте нос и рот одноразовыми платками (выбросить после использования) или обычными носовыми платками с последующей тщательной их стиркой.

Терапия гриппа комплексная, помимо вышеперечисленных мероприятий для лечения могут применяться противовирусные препараты, иммуномодулирующие и симптоматические средства (жаропонижающие, противокашлевые, отхаркивающие и т.д.), которые должны назначаться только врачом после осмотра пациента с учетом противопоказаний.

Крайне важно обращение к врачу и назначение терапии с первых симптомов гриппа!

Стоит обратить особое внимание на следующие симптомы, при появлении которых как можно быстрее необходимо вызвать скорую медицинскую помощь: затрудненное дыхание или одышка; внезапные боли и/или чувство тяжести в груди или в животе; головокружение; спутанность сознания; тошнота, и повторяющаяся рвота; гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем, синюшный оттенок кожи; отказ от питья; повторяющаяся рвота.

Если дома кто-то заболел гриппом:

— необходимо изолировать заболевшего члена семьи от остальных домочадцев (поместить в другую комнату, если это невозможно - расстояние от окружающих до больного должно быть не менее 1 метра, чем дальше от больного - тем меньше концентрация вируса в воздухе);

— выделите больному отдельную посуду, после каждого приема пищи и питья мойте посуду с хозяйственным мылом или моющим средством, обдавайте кипятком.

— у больного должно быть отдельное полотенце (ежедневная смена).

— рекомендуется проветривать помещение 3-4 раза в день на 15-20 мин, укрыть пациента или вывести его на время проветривания из комнаты, при этом необходимо следить за температурой воздуха в помещении, где находится больной - она не должна опускаться ниже 20°C.

— Нужно ежедневно делать влажную уборку с бытовыми моющими средствами (можно использовать хлорсодержащий препарат, можно заменить его столовым 9%-ным уксусом (2 столовые ложки на 1 л воды), обтирать полы, дверные ручки, столы, стулья).

Вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75-100Q C - кипячение), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочное мыло, хлорсодержащие средства, 9% уксус. Антисептики на основе йода также эффективны против вирусов гриппа.

— Используйте эфирные масла с противовирусным действием (пихта, сосна, можжевельник, эвкалипт, чайное дерево), для помещения в 20 кв. м при высоте потолков в 2,5 м достаточно всего 2-5 капель 100%-ного эфирного масла, насытить ими атмосферу комнаты можно при помощи аромалампа или ультразвукового диффузора - последний еще и увлажнит воздух. Поставьте по всему дому блюдечки с мелко нарезанным чесноком и луком.

— Ухаживая за больным, прикрывайте свой рот и нос маской — можно купить в аптеке (использовать не более 2-х часов и выбрасывать, повторному использованию такая маска не подлежит), можно сделать маску самостоятельно из марли (не менее 4-х слоев марли), марлевые маски нужно менять каждые 3-4 часа, можно использовать многократно (после предварительной дезинфекции кипячением или стиркой с любым дезсредством).

— Промывайте всем членам семьи дважды в день носовые ходы водой или солевым раствором (для этого можно купить в аптеке средства для носа, содержащие морскую соль), носовые ходы мажьте оксолиновой мазью 0,025% утром и вечером, или закапывайте в нос раствор интерферона или гриппферона (по инструкции) для предупреждения заражения.

— Важно тщательно мыть руки водой с мылом после каждого контакта с больным.

— лучше, если за больным осуществляет уход один член семьи.

Чтобы защитить себя от гриппа нужно:

— избегать большого скопления людей (собрания, встречи, зрелищные мероприятия),

— избегать контакта с людьми, которые кажутся Вам нездоровыми (кашляющие и чихающие),

стараться не подходить к больным ближе, чем на 1 метр;

— при контакте с больными людьми и посещении людных мест одевайте маску (меняйте каждые 2 часа, см.выше).

— тщательно и часто мойте руки водой с мылом или используйте спиртосодержащие средства для предотвращения распространения инфекции (можно — влажные дезинфицирующие салфетки, если помыть руки невозможно);

— придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, пища, богатая витаминами, достаточная

физическая активность, прогулки на свежем воздухе, регулярные проветривания помещения).

— Не трогайте на улице, в помещении руками лицо, глаза, нос, рот (используйте носовые платки, лучше одноразовые).

— Своевременно (осенью — в октябре - ноябре, т.е. не менее, чем за 2 месяца до предполагаемого сезонного подъема заболеваемости гриппом) необходимо сделать прививку против гриппа в поликлинике по месту жительства или в «Калужском специализированном центре инфекционных заболеваний и СПИД».

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!