

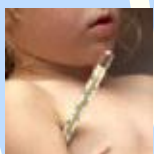
Грипп

- острое вирусное заболевание.

В чем кроется опасность:

- Часто приводит к тяжелым, иногда смертельным осложнениям (за последние 10 лет в РБ зарегистрировано 57 случаев смерти от гриппа и ОРВИ, из них 37% дети до 14 лет).
- Тяжело протекает (сильный жар, озноб, головная и мышечная боль, ломота, общая слабость и разбитость).
- Быстро передается воздушно-капельным путем.
- Приковывает к постели на несколько дней, выбивает из привычного ритма жизни минимум на 2 недели.
- Грипп и ОРВИ подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая продолжительность жизни на 1 год.
- Не лечится антибиотиками.

Симптомы гриппа:



- заболевание начинается остро с высокой температуры, которая в течение первых суток достигает 39 - 40° С;

- появляется сильная головная боль в области лба, глазных яблок, а также боли в мышцах и костях;

- со 2-3 дня заболевания присоединяется сухой мучительный кашель, незначительная заложенность носа, насморка почти нет.

Если в доме появился больной:

- Выделите ему отдельную комнату, а членам семьи, ухаживающим за больным, следует носить медицинские маски, слизистую носа 2-3 раза в день смазывать оксолиновой мазью.
- Необходимо обеспечить больному **постельный режим** в течение всего лихорадочного периода, **полноценное питание и обильное питье** (чай, соки, отвары шиповника и липового цвета).
- **Комнату, где находится больной, регулярно проветривать** (лучше открыть форточку на 5 минут настежь, чем на 30 минут слегка приоткрыть и заморозить и комнату, и больного)
- Средства личной гигиены заболевшего (в частности полотенце, носовые платки) **подвергать кипячению.**
- Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. **Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.**

Дополнительные меры

1. **Туалет носа:** мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
2. **Полоскание горла** растворами марганцовки, фурациллина, соды, ромашки.
3. **Промывание полости носа** настоем лука с медом с помощью пипетки. Рецепт настоя: 3 столовых ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда, настоять в течение 30 минут.
4. **Смазывание слизистой носа** масляным настоем чеснока с луком. Рецепт настоя: растительное масло в стеклянной посуде выдерживается 30-40 минут в кипящей воде. 3-4 дольки чеснока и 1/4 лука мелко нарезать, залить охлажденным приготовленным маслом. Смесь настаивается в течение 2 часов и процеживается.
5. **Ингаляции** в течение 2-3 минут - в 300 - граммовую кружку налить воды, вскипятить, добавить 30-40 капель настойки эвкалипта, или 2-3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.
6. **Теплые ножные ванны** с горчицей в течение 5-10 мин., после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.



Вам следует быть особенно осторожными

Начинается эпидемия

У Вас высокий риск неблагоприятных последствий заболевания гриппом, если:

- у Вас хроническое заболевание дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной системы, хроническое заболевание почек;
- у Вас ослаблен иммунитет, заболевание иммунной системы;
- вы ребенок, в течение длительного времени принимающий аспирин;
- Вам более 65 лет.

У Вас высокий риск заражения, если Вы:

- медработник;
- продавец;
- ребенок либо персонал закрытого учреждения;
- работник школы, детского дошкольного учреждения, транспорта, сферы обслуживания.

У Вас высокий риск заражения птичьим гриппом, если Вы:

- ветеринарный работник;
- орнитолог;
- работник птицефабрики или птицеперерабатывающего предприятия

Надежно защититься от гриппа или, по крайней мере, переболеть в легкой форме помогает **ВАКЦИНАЦИЯ в осенний период.**

А Вы:

- больше гуляйте на свежем воздухе;
- избегайте большого скопления людей в транспорте, кинотеатре, увеселительных заведениях;
- чаще проветривайте помещение, в котором находитесь;
- избегайте стрессовых ситуаций
- старайтесь не переохлаждаться;
- закаливающие процедуры тоже не помешают.

В целях экстренной профилактики гриппа и ОРВИ полезно:

- детям закапывать в нос лейкоцитарный интерферон (по 5 капель в каждую ноздрю 2 раза в сутки с интервалом не менее 6 часов);
- взрослым использовать ремантадин или арбидол (по 1 таблетке в день в течение 7-20 дней с тех пор, как в вашем окружении появился больной гриппом);

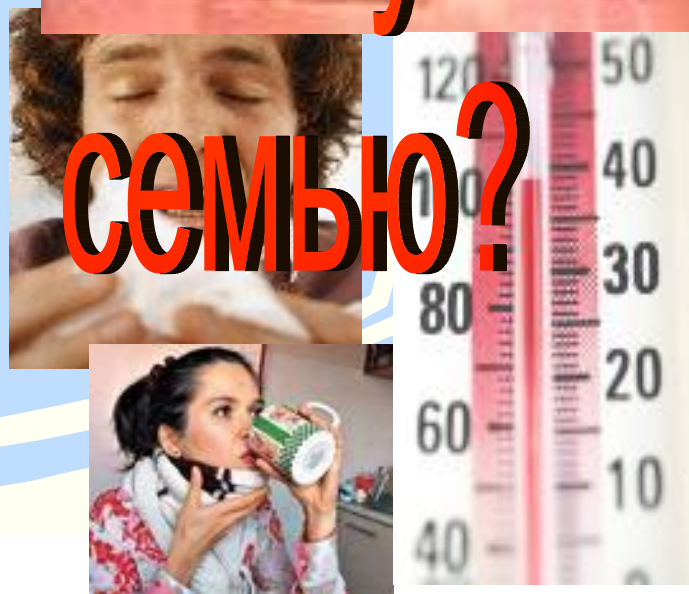
- взрослым и детям 2-3 раза в день смазывать слизистую оболочку носа 0,25% оксолиновой мазью;

- принимать витаминные препараты.



атаковал

Вашу



семью?