

Статья на тему: Грипп

Как уберечь себя и окружающих от гриппа? – этот вопрос ежегодно волнует всё человечество. Грипп – единственная инфекционная болезнь, дающая пандемию, это великое бедствие планеты.

Каждый год в нашей стране болеют примерно 40-50 млн. человек. Эпидемии гриппа А повторяются через 1-3 года, имеют взрывной характер, поэтому в течение 1-1,5 месяцев переболевает 20-50% населения. Источником инфекции является только больной человек, особенно в начале болезни. Основными симптомами болезни являются головная боль, боли в мышцах, повышение температуры, кашель, ангина, ринит (насморк), у некоторых имеет место рвота и диарея (понос).

Как защитить себя от вируса гриппа А.

Избегайте близкого контакта с больными ОРЗ, гриппом.

Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой пищи», физическую активность.

Тщательно мойте руки водой с мылом.

Как следует заботиться о больном дома.

Изолируйте больного от других, лучше в отдельную комнату.

Прикрывайте свой нос и рот при осуществлении ухода за больным маской, с последующей ее стерилизацией (стирка и проглаживание утюгом) или утилизацией после использования.

Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.

Содержите помещение в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.

Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.

Что делать, если почувствовали себя больным.

Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, места скопления людей.

Принимайте большое количество жидкости.

Прикрывайте рот и нос имеющимся одноразовым платком во время кашля и чихания, с последующей утилизацией.

Избегайте контакта со здоровыми людьми.

Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.

Что следует делать, если нужна медицинская помощь.

Вызывайте врача на дом и следуйте совету, который Вам дает врач.

Для профилактики и лечения используйте противовирусные препараты: занамивир, тамифлю, ингаверил как можно раньше, лучше в первые 48 часов после контакта или заболевания.

Не используйте аспирин для снижения температуры, особенно у детей.

Можно использовать арбидол, анаферон, амиксин, ациллококуннум, антигриппин – максимум, аскорутин, жаропонижающие (фервекс, парацетамол).

Решающее значение в борьбе с гриппом принадлежит специфической иммунопрофилактике.

Прививка против гриппа является надежным средством защиты, поэтому всех, не болевших гриппом необходимо прививать, особенно детей и ослабленных больных с хроническими заболеваниями, у которых не редко бывают смертельно опасные осложнения.

В настоящее время в городской поликлинике и на предприятиях города проводится иммунизация против гриппа. После прививки иммунитет формируется в течение месяца.

Будьте здоровы!

Врач-инфекционист Макаревич Н.Ф.

18.09.2013г.