



Профилактика гриппа и его осложнений Информация для населения

Грипп – самое распространенное заболевание, которое опасно развитием осложнений после перенесенного заболевания. Источником заражения и распространения гриппа является больной человек. Больной гриппом заразен с первого дня болезни и до полного выздоровления (до 10 дня). Восприимчивость человека к гриппу очень высока.

Пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями, такими как астма, диабет или болезни сердца, подвержены большому риску появления осложнений от инфекции.

Как передается грипп?

Передача вируса гриппа от больного к здоровому происходит через воздух при разговоре, чихании, кашле, а также наиболее частый путь заражения – через грязные руки. **Вирусы попадают на руки с дверных ручек, телефонных трубок, перил и т.д. Прикасаясь загрязненными руками к слизистым оболочкам (нос, глаза, рот), мы переносим вирусы гриппа в свой организм.** Поэтому первое правило во время эпидемии гриппа – часто и тщательно мойте руки, не прикасайтесь к носу, глазам, рту невымытыми руками!



Каковы симптомы заболевания?

Самые распространенные симптомы гриппа:

- Жар
- Кашель
- Боль в горле
- Ломота в теле
- Головная боль
- Озноб и усталость
- Изредка - рвота и понос.

У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.



Как уберечься от инфицирования?

- Перед тем, как выйти из дома, смажьте слизистую носа оксолиновой мазью. Можно закапать интерферон. Такие меры препятствуют проникновению вирусов гриппа в организм человека.
- В транспорте не прикасайтесь к носу, глазам, рту, ушам. Придя на работу, вымойте руки с мылом. Руки мойте тщательно и часто. При отсутствии мыла и воды можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством для обработки рук на основе спирта.
- Вернувшись домой, поспешите в ванную. Два раза вымойте руки с мылом, умойтесь. Желательно промыть ноздри соляным раствором



(1 ч ложка соли, желательна морская, на 1 стакан воды).

- Чаще проветривайте помещения дома и на работе. Вирусы очень нестойки во внешней среде и проветривание снижает их концентрацию в воздухе.
- Тщательная влажная уборка позволяет удалить вирусы, которые осели вместе с пылью на мебель, стены, пол. Вирус высоко чувствителен к дезинфицирующим средствам.
- Ограничьте посещения зрелищных мероприятий. Если у вас есть время и возможность, то лучше пройти несколько остановок пешком, чем проехать в транспорте.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
- При планировании посещения общественных мест необходимо брать с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закрыть рот и нос маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.
- Старайтесь не ходить в гости и не приглашать гостей к себе.
- Включайте в рацион больше свежих или замороженных овощей и фруктов. В день необходимо съедать не менее **500** граммов овощей и фруктов (не считая картофеля). Полезны лук, чеснок и хрен, которые содержат много веществ, убивающих вирусы и микроорганизмы.



- Перед сном приготовьте антипростудный чай. Смешайте в равных пропорциях сухие листья черной смородины, мяты, липового цвета (можно заменить или добавить листья малины, облепихи). Столовую ложку полученной смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 5-10 минут. Пейте напиток маленькими глоточками с чайной ложкой гречишного меда.
- Риск заражения можно свести к нулю, если осенью сделать прививку, а во время эпидемии пользоваться дополнительными средствами профилактики, например, ремантадином, арбидолом.

Что делать, если Вы заболели?

- При первых признаках заболевания (повышение t - 39-40 $^{\circ}$ C⁰, озноб, головная боль, головокружение, боли в мышцах т.д.) не занимайтесь самолечением и не посещайте рабочие места! **Необходимо незамедлительно обратиться к медицинскому работнику!** Только медицинский работник может правильно оценить степень тяжести и опасность болезни, назначит лечение. Рано начатое лечение и соблюдение постельного режима поможет Вам уберечься от осложнений.
- Избегайте многолюдных мест. Надевайте маску для снижения риска распространения инфекции.



- Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой при кашле или чихании. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро. После этого мойте руки, делайте это после каждого приступа кашля и чихания.

Что делать, если в семье кто-то заболел гриппом?

- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и членами семьи.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки.
- Ухаживая за больным, пользуйтесь маской или др. защитными средствами.
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.



Ведите здоровый образ жизни (правильное питание, здоровый сон, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливание). Это повышает сопротивляемость организма к инфекциям.



ЖЕЛАЕМ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ!