



СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»

ГРИПП

Сезонное острое вирусное респираторное инфекционное заболевание, отличается быстрым распространением, особенно при чихании и кашле в закрытых пространствах.

Наиболее уязвимы дети младшего возраста и пожилые люди.



Пути передачи:

- воздушно-капельный – от больного человека к здоровому;
- контактно-бытовой – через предметы личной гигиены и посуду больного.

Осложнения: бронхит, пневмония, гайморит, миокардит, обострение имеющихся у человека хронических заболеваний.

ПРИЗНАКИ

- Начало всегда острое. Больной обычно может назвать час начала заболевания.
- Резкий подъем температуры до 38-39 градусов.
- Ломота в суставах, пояснице, мышцах конечностей.
- Головная боль, слабость, першение в горле, сухой кашель.
- Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.

ЛЕЧЕНИЕ

- Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом.
- Постельный режим, по возможности в отдельном помещении.
- При отсутствии изоляции больному необходимо использовать медицинскую маску (менять каждые 2-3 часа).

- Обильное теплое питье витаминизированных напитков (чай с малиной, лимоном, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).

- Чаще проветривайте жилые и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.

- Лекарственные препараты рекомендуется принимать только по назначению врача.



В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

- Избегайте контакта с больными людьми.

- Чаще мойте руки.

- Используйте медицинскую маску в людных местах в закрытых помещениях.

- Не посещайте места массового пребывания людей, особенно с детьми младшего возраста (кинотеатры, магазины, метро и др.).

- После возвращения домой промойте нос чистой или слабосоленой водой (1 ч. л. на стакан воды), настоем ромашки.



ПРОФИЛАКТИКА

- Сделайте прививку против гриппа в осенний период. Особенно детям, лицам старше 65 лет и имеющим хронические заболевания. Это снизит риск развития тяжелого течения заболевания и грозных осложнений!

- Для повышения своего иммунитета включайте в суточный рацион питания белковые продукты (рыба, молочные и овощные продукты), витаминные напитки. Чаще используйте лук, чеснок, в которых много фитонцидов, обладающих противомикробным свойством.

- Регулярно проводите влажную уборку и проветривайте помещения.



ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:

- Воздушно-капельный - от больного человека здоровому.
- Контактно-бытовой - через предметы личной гигиены и посуду больного.



Грипп отличается от других респираторных заболеваний быстрым распространением, особенно, если больной человек чихает и кашляет, не прикрывая рот и нос (маской, платком, ладонью, в локоть и др. любым способом).

Особенно опасен больной гриппом в закрытых пространствах, таких как вагон метро, общественный транспорт (автобус, трамвай, самолет и др.), а также в жилых, рабочих и учебных помещениях.

ОСЛОЖНЕНИЯ:

Бронхит, пневмония, гайморит, миокардит. Вирус гриппа может вызвать обострение имеющихся у человека хронических заболеваний.

ПРИЗНАКИ:

Начало всегда острое.
Больной обычно может назвать даже час начала своего заболевания.

- Резкий подъем температуры до 38-39 градусов.
- Ломота в суставах, пояснице, мышцах конечностей.
- Головная боль, слабость.
- Першение в горле, сухой кашель.
- Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.



ЛЕЧЕНИЕ

- **Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом.**
- Постельный режим, по возможности, в отдельном помещении.
- При отсутствии изоляции от здоровых больному необходимо использовать медицинскую маску, (менять каждые 2-3 часа).
- Обильное теплое питье витаминизированных напитков (некрепкий чай с малиной, лимоном, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).
- Чаше проветривайте жилые и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.
- Лекарственные препараты рекомендуется принимать только по назначению врача.



Используйте маски и одноразовые носовые платки



Изолируйте больного



Выделите посуду больному



Часто проветривайте комнату



Ежедневно проводите влажную уборку



ГРИПП

МОЖНО

ПРЕДУПРЕДИТЬ!



Ограничьте посещения массовых мероприятий



Грипп опасен осложнениями. Строго выполняйте назначения врача



Своевременно вакцинируйтесь, беременные – с 14-ой недели



Регулярно мойте руки



Закаляйтесь! Предупреждайте заболевания!

12+

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики», Санкт-Петербург, ул. Итальянская, д. 25, www.gcmpr.ru

Иллюстрации: И. Юрков, А. П. Ткачев, И. Юрков, А. Савин, СПб, ул. Фрунзенская, д. 15, +7800 343 78 08. Тираж 1 000 экз. Заказ № 39 от 15.09.2015 и 05.10.2015 г. Рас. К. Шрифт: Репродуктивная Система.

