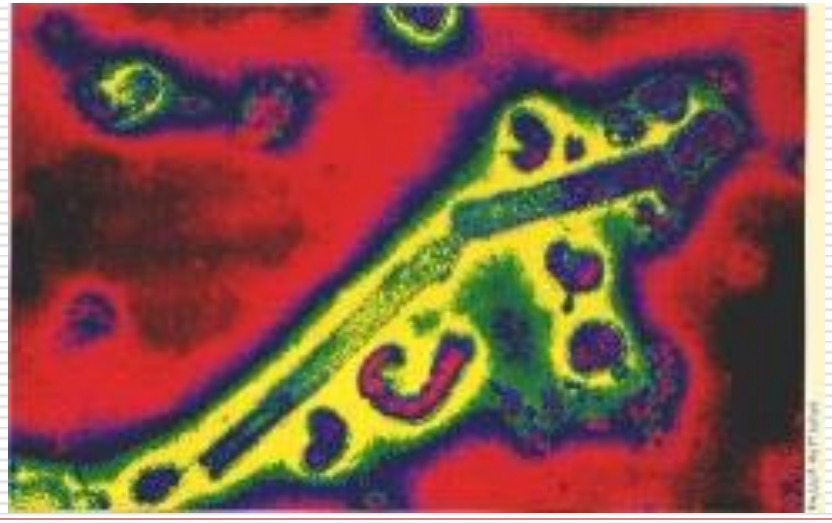
Грипп и ОРВИ

Особенности вируса гриппа

- В теплом воздухе вирус гриппа живет всего несколько часов. А в холодном воздухе (даже при -70 градусах) вирус держится гораздо дольше, да и в охлажденных слизистых оболочках размножается быстрее. Именно поэтому эпидемии гриппа возникают, как правило, в холодное время года.



Симптомы

- - высокая температура;
- - озноб и слабость;
- - боль и ломота во всем теле;
- - кашель;
- - головная боль;
- - насморк или заложенность носа

Профилактика

Основным средством профилактики ГРИППА является ВАКЦИНАЦИЯ;

- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
- одеваться по погоде;
- прикрывайте рот и нос при чихании или кашле;
- избегайте прикосновений ко своему рту и носу;
- соблюдайте «дистанцию» при общении;
- свести к минимуму контакт с другими людьми;
- соблюдать постельный режим;
- обратиться за медицинской помощью;
- соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску;
- пить много жидкости;
- разместить больного в отдельной комнате;
- выделить для больного отдельные предметы туалета, посуды, постельного белья;
- частое проветривание и влажная уборка помещения;
- при уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.

Лечение

- Основные действия при лечении гриппа и ОРВИ направлены на снижение тяжелых симптомов. В острой фазе заболевания рекомендуется постельный режим, покой, обильное питье.
- При повышении температуры применяют различные жаропонижающие средства (парацетамол, ибупрофен). Аспирин может применяться у взрослых, но он противопоказан детям до 16 лет из-за риска развития синдрома Рея.
- Для уменьшения заложенности носа используют сосудосуживающие капли (нафтизин, галазолин, ксимелин, отривин, називин, и т.д.).
- Также (по показаниям) применяют антигистаминные препараты

ГРИППУ - НЕТ!
И ТОЧКА!

Когда вакцинироваться

- Вакцинацию против гриппа можно проводить в любое время года, но лучше начинать ее осенью, перед началом гриппозного сезона. В дополнение к этому необходимо учесть срок в 1 - 2 нед, необходимый для выработки иммунитета к вакцинным антигенам.
- Прививку от гриппа логичнее всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. Исключение - живые вакцины. После начала эпидемии прививки этими вакцинами делать нельзя, так как если человек уже инфицирован вирусом гриппа, то такая прививка стимулирует заболевание и есть риск развития тяжелой формы гриппа.

Кому рекомендуется вакцинироваться

- лица с хроническими легочными заболеваниями;
- лица с болезнями сердца;
- лица, получающие иммуносупрессивную терапию;
- больные сахарным диабетом, хроническими почечными и метаболическими заболеваниями;
- лица с иммунопатологией, включая ВИЧ-инфекцию;
- дети и подростки, длительно получающие аспирин;
- лица старше 50 лет;
- медицинские работники;
- все домашнее окружение лиц из групп риска;
- беременные женщины ;
- школьники, студенты или те, кто проводит много времени в закрытых коллективах

Осложнения и последствия

- Наиболее частым осложнением гриппа является **пневмония.**
- Часто возникают после гриппа - **ринит**, **синусит**, **бронхит**, **отит**.
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы чаще встречается у лиц пожилого возраста. Может развиться **миокардит** и **перикардит** (воспалительное заболевание мышц сердца, которое может привести к сердечной недостаточности).
- После гриппа могут развиться мышечные осложнения, выражающиеся в **миозите** и других мышечных заболеваниях. Такие осложнения чаще бывают у детей и выражаются в мышечных болях в течение нескольких дней.
- **Менингит** и **энцефалит**.
- На ослабленный гриппом организм часто садится бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая).
- После гриппа часто наблюдаются **обострения хронических заболеваний,** таких как: бронхиальная астма и хронический бронхит, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ, заболевания почек и др..

Будьте Здоровы!