

# ПРОФИЛАКТИКА + ГРИППА



*Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи.* Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

## Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

**При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

## Как не заболеть гриппом

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – **вакцинопрофилактика**;
- ❖ Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.





## Профилактика ГРИППа и ОРЗ у детей

В период сезонного подъема заболеваемости ограничьте пребывание в людных местах: общественный транспорт, торговые и развлекательные комплексы. Сведите к минимуму посещения родственников и знакомых, которые, будучи относительно здоровыми, в то же время могут быть вирусоносителями

Если Вам все-таки приходится это делать - надевайте Вашему ребенку и сами носите марлевые маски и меняйте их через каждые 2 часа ношения.

Чаще бывайте с ребенком на свежем воздухе, проветривайте помещение, делайте влажную уборку, не перегревайте, «не кутайте» Вашего малыша и также не переохлаждайте ребенка.

Чаще мойте руки ребенку и себе. Делайте это тщательно и с мылом

К действенным профилактическим мерам относятся также общеукрепляющие процедуры, закаливание, полноценный летний отдых, и в целом здоровый образ жизни: конечно же, соблюдение режима дня, регулярные прогулки на воздухе, соответствующий возрасту сон, употребление чеснока и лука и безусловно - свежих фруктов.

Ни когда не занимайтесь самолечением!  
В случае заболевания обязательно обращайтесь к врачу!





# Как не заболеть гриппом

## Советы профилактики



### Прививка.

Вакцинация рекомендуется всем, кто старше 6-месячного возраста.



**Избегать** стрессов, переутомлений и простуд.



### Специализированные препараты.

В преддверии эпидемий терапевты и иммунологи рекомендуют активизировать защитные силы организма при помощи иммуностимуляторов.

Природные иммуностимуляторы – это эхинацея пурпурная, женьшень, лимонник, элеутерококк, родиола розовая.



**Избегать заражения.** Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка.



Регулярно проводите влажную уборку (желательно с применением дезинфицирующего средства).



### Общеукрепляющие меры:

аскорбиновая кислота (витамин С), которая способствует повышению сопротивляемости организма.



Чаще проветривайте помещение.



**Закаливание** – важнейший метод профилактики различных простудных заболеваний в нашем климате.



В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными.



Обработывайте руки специальными салфетками обладающими антимикробной, антивирусной активностью.



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.



**Народные средства.** Например, лук, чеснок, морковь, алоэ – признанные борцы с простудой и гриппом. Кто-то лечится даже хозяйственным мылом, намазывая им нос.



**Незамедлительно обратиться к врачу, как только появится легкое недомогание.**

Источник:  
<http://www.v miretrav.ru/eto interesno/progripp.html>

Признаки болезни	ОРЗ	ГРИПП
 <p>Начало болезни</p>	Постепенное	Обычно резкое, некоторые даже могут назвать час, когда почувствовали, что заболевают
 <p>Температура</p>	Повышается постепенно и незначительно, редко бывает выше 38,5С.	Буквально за несколько часов может подскочить до 39-40 градусов и даже выше. Высокая температура держится 3-4 дня
 <p>Симптомы интоксикации</p>	Общее состояние обычно не страдает	Резко нарастают озноб, обильное потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружения, ломота в мышцах и суставах
 <p>Насморк</p>	Есть и весьма обильный. Часто преобладает над другими симптомами	Обычно не бывает. Часто лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
 <p>Боль в горле, покраснение</p>	Почти всегда сопровождает простуду, потому как идет активное воспаление слизистых оболочек носоглотки	В первые дни болезни не всегда. Обычно бывают заложены задняя стенка глотки и мягкое небо
 <p>Кашель, ощущение дискомфорта в груди</p>	Часто отрывистый, сухой, который проявляется с самого начала заболевания, боли в груди отсутствуют	На 2-е сутки болезни возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи
 <p>Чихание</p>	Очень часто	Бывает редко
 <p>Покраснение глаз</p>	Редко, при сопутствующей бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
 <p>Астенический синдром (слабость)</p>	Во время болезни слабость есть, но после выздоровления незначительна и быстро проходит	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2-3 недель после окончания болезни