УРОКИ ГРИППА

УРОК № 1 «Что представляет собой грипп?».

Ежегодно в Тульской области регистрируется от 400 до 500 тысяч случаев заболеваний гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), т.е. переболевает каждый четвертый житель области. Велик и экономический ущерб от этих массовых заболеваний. Экономический ущерб, связанный с нетрудоспособностью туляков ежегодно составляет около 40 млн. рублей.

Распространение инфекции чаще происходит в местах массового скопления людей (пассажирский транспорт, вокзалы, поликлиники, школы, детские сады, торговые центры, зрелищные учреждения и др.).

Подвержены заболеванию люди всех возрастов, но особенно дети, взрослые старше 60 лет, а также лица, страдающие хроническими заболеваниями.

Заболевание сопровождается высокой температурой, кашлем, насморком, слезотечением, появлением головных и мышечных болей. Но самое опасное – это осложнения. Не случайно эпидемии и даже сезонные вспышки сопровождаются ростом обострений хронических заболеваний легких и сердечно-сосудистой системы, что нередко может привести к смертельным исходам.

Грипп – вирусная инфекция. Источником инфекции при гриппе является больной человек. Передача вируса осуществляется через воздух при разговоре, кашле, чихании.

Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Чем выше концентрация вируса в помещении, тем больше шансов заразиться.

Размножается вирус в верхних дыхательных путях и уже через 1-2 суток у заболевшего отмечаются катаральные явления. С момента появления первых клинических симптомов больной остается заразным в среднем 5 дней.

Нередко больные люди, являясь источником инфекции, продолжают работать, пользоваться общественным транспортом. Такое поведение приносит вред не только самому больному, но и окружающим его людям.

Об этом надо помнить всем !

УРОК № 2 «Что нужно делать, если Вы уже заболели гриппом?»

При обнаружении симптомов гриппа (общее недомогание, озноб, головная боль, повышение температуры тела) оставайтесь в постели и сразу вызывайте врача на дом. Это позволит Вам своевременно начать лечение и избежать осложнений. Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях - в отдельной комнате. Помещение нужно регулярно проветривать, посуду, белье больного подвергать кипячению, полы протирать дезинфицирующими средствами. Уход за больным необходимо осуществлять, соблюдая правила личной гигиены (мытье рук, использование одноразовых масок или марлевых повязок).

Не спешите снижать температуру тела, если она не превышает 38 градусов, т.к. вирусы быстрее погибают при такой температуре в организме. Больному показано обильное питье, особенно щелочное (молоко, крупяные отвары, минеральная вода) и обязательное выполнение рекомендаций врача.

Помните, профилактика дешевле лечения и позаботиться о ней стоит заранее!

УРОК № 3 «Прививка – главное средство защиты от гриппа?»

В деле борьбы с гриппом главное место отводится прививкам, которые не только снижают уровень заболеваемости, но и значительно смягчают течение инфекции, предупреждают возникновение тяжелых осложнений и смертельных исходов.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом сезонного подъема заболеваемости гриппом, так как на выработку иммунитета требуется 2-3 недели. Прививка, сделанная в прошлом году, не может надежно защитить от гриппа в текущем году, так как приобретенный иммунитет не продолжителен, его хватает только на один сезон. Кроме того, новые вакцины производятся на основе штаммов вирусов, являющихся актуальными для текущего эпидсезона.

С целью зашиты от гриппа и ОРВИ необходимо соблюдать неспецифические меры профилактики, к которым относятся соблюдение гигиенических мер, употребление продуктов питания, богатых витаминами и фитонцидами, использование специфических лекарственных средств и витаминов.

УРОК № 4 «Общегигиенические меры профилактики»

Чтобы избежать заболевания гриппом и ОРВИ необходимо знать и соблюдать следующие меры профилактики:

соблюдать оптимальный режим в помещениях

ежедневно проветривать и проводить влажную уборку помещений, в т.ч. с применением дезинфицирующих средств;

часто мыть руки;

отказаться от поцелуев и рукопожатий при встречах с друзьями и родственниками;

по возможности ограничить пребывание в местах массового скопления людей (магазины, вокзалы, общественный транспорт, учреждения культуры и др.);

носить одежду, препятствующую переохлаждению и перегреванию, практиковать прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры;

стараться находиться на расстоянии не менее 1-2 м от людей с признаками заболевания гриппа и ОРВИ (чихание, кашель, насморк и др.);

использовать средства защиты органов дыхания: 4-х-слойные марлевые маски, одноразовые медицинские маски и респираторы, особенно при общении с больными людьми.

УРОК № 5 «Укрепление иммунитета»

В осенний период следует позаботиться об укреплении иммунитета, который будет способствовать повышению сопротивляемости организма и снижению риска заболевания. Для этих целей можно использовать:

- настойки и экстракты лекарственных трав: корня «Солодки», «Элеутерококка», «Аралии», «Заманихи», «Пантокрина» и др.;
- аскорбиновую кислоту и поливитамины («Гексавит», «Ундевит», «Ревит» и др.);

- продукты питания, богатые витамином С (сок квашеной капусты, салат из свежей капусты, мандарины, лимоны, апельсины, грейпфруты, киви, напитки из клюквы, шиповника и других ягод и фруктов);

- продукты, содержащие вещества, убивающие болезнетворные микроорганизмы (лук и чеснок). В период сезонного подъема заболеваемости рекомендуется ежедневно съедать 1 луковицу или 2-3 дольки чеснока.

Для экстренной и плановой профилактики гриппа и ОРВИ рекомендуется использовать препараты: «Афлубин», «Ремантадин», «Оксолиновая мазь», «Арбидол», «Гриппферон», «Виферон», «Интерферон», «Анаферон», «Рибомунил», «Бронхомунал», «ИРС-19», «Амиксин», «Лавомакс» и др. в соответствии с инструкцией по их применению.