

ПАМЯТКА по ГРИППУ, сезон 2012-2013 г.

Грипп - острое сезонное вирусное заболевание. Вирусы подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый имеет свои штаммы, что позволяет вирусу свободно проходить барьеры иммунологической защиты человека. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Ежегодно вирус гриппа видоизменяется, поэтому каждый раз приходится встречаться с «обновленным» вирусом. По данным Всемирной организации здравоохранения, по сравнению с прошлым годом, когда отмечался **грипп А типа H1N1**, в сезоне 2012-2013 гг., к данному типу присоединился **грипп А типа H3N2v** и **грипп В линия Ямагата**, в связи с чем предполагается более интенсивный характер течения эпидемического процесса в предстоящем сезоне.

Симптомы заражения человека вирусом гриппа А (H1N1) и (H3N2v) похожи на признаки и симптомы неосложненного сезонного гриппа и включают: лихорадку, кашель, фарингит, насморк, боль в мышцах, головную боль, озноб и слабость. Также, в некоторых случаях, у детей, отмечаются рвота и диарея. Продолжительность заболевания в большинстве случаев сходна с неосложненным сезонным гриппом (приблизительно 3-5 дней).

Как я узнаю о том, что я заболел гриппом?

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура*
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

Что я должен делать, если я заболел?

Если вы заболели с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи. У большинства людей с гриппом (H1N1)2009 проявляются легкие заболевания, и они не нуждаются в медицинской помощи или в противовирусных препаратах, как и в случае с сезонным гриппом.

Однако, люди, более предрасположенные к появлению осложнений после гриппа должны проконсультироваться со своим лечащим врачом о необходимости обследования при наличии симптомов гриппа в течение данного сезона. К таким категориям людей относятся:

- Дети до 5 лет, но особенно дети до 2 лет
- Люди от 65 лет и старше
- Беременные женщины
- Люди, у которых имеется:

- Рак
- Заболевания крови (включая заболевание ненормальный эритроцит)
- Хроническое заболевание лёгких [включая астму или хроническую обструктивную болезнь лёгких (ХОБЛ)]
- Диабет
- Заболевания сердца
- Почечные расстройства
- Расстройства печени
- Неврологические расстройства (включая нервную систему, мозг или спинной мозг)
- Нейромышечные расстройства (включая мышечную дистрофию и сложные склерозы)
- Ослабленная иммунная система (включая людей, больных СПИДом)

Развитие тяжелого заболевания возможно и у здоровых людей по причине гриппа, поэтому любой, кто обеспокоен своим здоровьем, должен проконсультироваться со своим врачом.

Здесь перечислены тревожные симптомы, при которых любой человек должен немедленно получить медицинскую помощь.

Какие существуют тревожные симптомы?

У детей

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Кожа серого цвета или с синеватым оттенком
- Отказ от достаточного количества питья
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Нежелание просыпаться или отсутствие активности
- Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки

• Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

У взрослых

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

Есть ли лекарства против гриппа (H1N1)2009?

Лечение необходимо начинать с первых часов заболевания!

Немедленно обратиться к врачу!!!!

Есть противовирусные препараты (Кагоцел, Арбидол, Ингавирин, Римантадин, Тамифлю, Реленза и др.), которые врач может прописать как для применения против сезонного гриппа, так и гриппа (H1N1)2009. Данные препараты могут быстро поставить вас на ноги, а также могут предотвратить серьезные осложнения. В течение данного сезона гриппа противовирусные препараты применяются в основном для лечения людей

с тяжелой формой заболевания, в том числе тех, которым необходима госпитализация; а также - для лечения людей, у которых имеется наибольший риск возникновения серьезных осложнений после гриппа. Ваш лечащий врач решит, нужны ли противовирусные препараты для лечения вашего заболевания.

Как долго я должен оставаться дома, если я заболел?

Рекомендовано, чтобы вы оставались дома по крайней мере 24 часа после исчезновения высокой температуры, кроме случаев обращения за медицинской помощью.

Ваша высокая температура должна пройти без применения жаропонижающего средства. Вы должны оставаться дома и не ходить на работу, в школу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.

Что я должен делать во время болезни?

- Избегайте массовых скоплений людей, старайтесь избегать близких контактов с больными людьми, по возможности меньше ездите на общественном транспорте;

- Увлажняйте воздух дома и на работе;

- Чаще проветривайте помещение и бывайте на свежем воздухе;

- Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой) при чихании или кашле.

После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину;

- Чаще мойте руки с мылом, спиртосодержащие средства очистки для рук также эффективны;

- Включайте в рацион питания природные фитонциды — чеснок и лук, употребляйте продукты богатые витамином С (цитрусовые, морсы из клюквы, смородины, брусники, настой шиповника и т.д.)

- Старайтесь вести здоровый образ жизни, в том числе уделяйте сну достаточное количество времени, правильно питайтесь и сохраняйте физическую активность;

- Если Вы заболели гриппоподобным заболеванием, по возможности оставайтесь дома и максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Если вам надо выйти из дома, надевайте маску для лица;

- **Помните, что за медицинской помощью надо обращаться в первый же день заболевания!!!** Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение в первые часы развития болезни, которое позволит избежать осложнений.

Профилактика гриппа и ОРВИ

Вакцинопрофилактика.

Специфическая профилактика или вакцинопрофилактика является **самой надёжной защитой** при эпидемиях гриппа. Вакцинопрофилактика снижает распространение вирусов сезонного гриппа, а среди заболевших смягчает клиническую картину, снижает длительность течения инфекции и предупреждает развитие тяжелых осложнений и летальных исходов.

В связи с постоянным видоизменением вируса гриппа невозможно один раз переболев, получить пожизненный иммунитет. Вот почему прививку против гриппа надо повторять **ежегодно осенью** в предэпидемический по гриппу период. Национальным календарем профилактических прививок определены **контингенты населения из групп риска**, для которых вакцинация против гриппа является **обязательной**. Это дети с шестимесячного возраста, учащиеся 1-11 классов, студенты средних профессиональных и высших учебных заведений, работники учреждений здравоохранения и образования, транспорта, коммунальной сферы, лица старше 60 лет.

- Ешьте цитрусовые, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой. Витамины А, С, цинк и кальций, содержащиеся в этих продуктах, предупреждают простуды и облегчают их лечение. Но в острый период болезни не пейте молоко - оно затягивает лечение.

- Утром и вечером съедайте по 1/2 грейпфрута - это хорошая профилактика ангины. В грейпфруте содержатся дубильные вещества, которые создают защитную пленку на слизистой.

- Берегите ноги от переохлаждения и сырости. Если все же вы промочили ноги, пропарьте их в горчичной ванночке (на 1 л воды 2 ст. ложки порошка горчицы), высушите полотенцем и наденьте шерстяные носки.

- Утром и вечером протирайте лицо и полощите рот и горло отваром подорожника или эвкалипта. Это защитит слизистые и кожу от оседания болезнетворных микробов.

- Когда нет сильного ветра, оденьтесь потеплее и гуляйте, плавно вдыхая и выдыхая воздух носом. Это поможет укрепить слизистую носоглотки.

- В период эпидемий гриппа, собираясь на улицу, возьмите с собой носовой платок, смоченный слабым раствором марганцовки. Если рядом чихают и кашляют, закройте платком нос и рот. Это предотвратит попадание инфекций в организм.

Эхинацея в борьбе с гриппом и ОРВИ

Эхинацею можно приобрести в любой аптеке в виде таблеток, капель, настоек и сухого сбора. Эхинацея богата активными веществами, которые усиливают естественные защитные силы организма. Применение эхинацеи предотвращает размножение микроорганизмов в организме человека и способствует уничтожению болезнетворных бактерий и инфекций. Препараты на основе эхинацеи используются для профилактики простудных заболеваний и гриппа.

И в завершении хотелось бы отметить, что любое вирусное заболевание, перенесённое «на ногах» может плохо отразиться на вашем здоровье в будущем. В любом случае, при первых признаках заболевания постарайтесь отправиться к врачу, сдать все необходимые анализы и получить рекомендации специалиста относительно стратегии лечения. Помните о том, что любое самолечение может привести к нежелательным последствиям и осложнениям.

Цените, берегите себя и будьте здоровы!