

Симптомы, лечение и профилактика гриппа

Как распознать заболевание и что делать при появлении первых признаков

ГРИПП – ТЯЖЕЛАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ, ПОРАЖАЮЩАЯ ЛЮДЕЙ НЕЗАВИСИМО ОТ ПОЛА ИЛИ ВОЗРАСТА. ЭПИДЕМИИ ГРИППА СЛУЧАЮТСЯ КАЖДЫЙ ГОД ОБЫЧНО В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ И ПОРАЖАЮТ ДО 15% НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМНОГО ШАРА

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ

Воздушно-капельный (самый распространённый)

Бытовой – через предметы обихода

В ГРУППУ РИСКА ВХОДЯТ

- Беременные женщины
- Взрослые старше 55 лет
- Дети
- Люди с ослабленным иммунитетом и хроническими болезнями сердца, лёгких, почек, крови, обмена веществ



2-5 ДНЕЙ ДЛИТСЯ ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД



2-3 НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ПЕРЕНОСЁННОГО ГРИППА СОХРАНЯЮТСЯ ЯВЛЕНИЯ ПОСТИНФЕКЦИОННОЙ АСТЕНИИ

Слабость, головная боль, раздражительность, бессонница

СИМПТОМЫ

Спустя 1-5 дней после контакта с заболевшим могут возникнуть

- Головные боли
- Повышение температуры до 38-40 °C
Не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура
- Боли в горле
- Кашель, затруднение дыхания
- Мышечные боли, боли в суставах
- Рвота
- Диарея



ЛЕЧЕНИЕ

Если вы чувствуете себя нездоровым, появилась высокая температура, кашель или боли в горле

- Оставайтесь дома и не выходите на работу, в школу или другие общественные места
- Отдыхайте и пейте больше жидкости
- Тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания
- Сообщите семье и друзьям о вашей болезни, избегайте контакта с людьми



УХОД ЗА БОЛЬНЫМ

- Не позволяйте окружающим приближаться к больному ближе чем на метр
- При контакте с больным прикрывайте рот и нос медицинской маской, после каждого контакта мойте руки с мылом
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной
- Ежедневно проводите уборку, используя моющие хозяйственные средства

ПРОФИЛАКТИКА

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни, который включает полноценный сон, здоровую пищу, физическую активность
- Пейте больше жидкости
- Принимайте витамин С