Грипп – острое инфекционное

заболевание, вызываемое ви-

русом.

Передается воздушно-капель-

ным путем, возможно также

заражение через предметы

обихода, на которые вирус

попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Мир вирусов гриппа многообразен и чрезвычайно изменчив,

что объясняется высокую частоту возникновения эпидемий

среди населения и трудности создания эффективной вакци-

нации.

Грипп вызывает тяжелейшие, иногда смертельные осложне-

ния (бронхит, пневмония,

гайморит, поражения мио-

карда, отит) и провоцирует

обострение имеющихся

хронических заболеваний

(бронхиальная астма, болез-

ни почек и других).

Грипп всегда начинается с

подъема температуры до 39°С, головных болей и болей в пояс-

нице. Инкубационный период продолжается от нескольких часов

до 7суток, чаще 2-3 дня.

Основные симптомы: озноб, голов-

ная боль, повышение температуры

тела до 38,5-40°С, боль и ломота в

мышцах и суставах, сухой кашель,

общая слабость, «разбитость», сле-

зотечение, выделения из носа.

С появлением первых симптомов

заболевания, больному необходимо обеспечить постельный

режим и вызвать врача. Показано обильное питье с малиной,

клюквой, лимоном. Медикаментозное лечение – только по

рекомендации врача. По воз-

можности больного помеща-

ют в отдельную комнату.

Обязательно одевают респи-

раторную маску, которую

меняют через каждые 2-3

часа, после каждого общения



с больным тщательно моют

руки с мылом. Не забывай-

те проветривать помеще

ние и проводить влажную

уборку не менее 2 раза в

день с использованием де-

зинфицирующих средств.

Тканевые носовые платки

подвергайте кипячению в

мыльном растворе с добав-

лением соли и проглаживайте горячим утюгом.

Общение с больным по возможности следует ограничить.

При уходе за больным гриппом необходимо носить меди-

цинскую маску.

 Профилактика

Вакцинация помогает защитить

вас от пневмонии и других ослож-

нений от гриппа, привившийся

человек если и заболеет, то пере-

несет грипп в более легкой форме,

без осложнений.

Витаминизация – нужно есть продукты с высоким содержа-

нием витамина С, А, Е: брусника, клюква, шиповник, свежая

и квашенная капуста, лук, яблоки, лимоны, чеснок, соки фруктовые и овощные.

Личная гигиена – придя домой –

мой тщательно руки с мылом,

так как вирусы переносятся

через грязные руки.

Ведите здоровый образ жизни: регулярно занимайтесь физ-

 культурой, закаливанием и спортом, больше бывайте на све-

жем воздухе. Придерживайтесь

правильного режима питания, ра-

ционально планируйте свое время,

чередуя работу и отдых.

Избегайте общения с людьми, у

которых есть признаки заболева-

ния.

В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу:

не посещайте места массового скопления людей или хотя

бы сократите время пребывания в таких местах.

Не занимайтесь самолечением!

Берегите себя и окружающих!

УЗ «Борисовская ЦРБ»

Автор: врач-валеолог – Коновалова В.И.

Министерство здравоохранения

Республики Беларусь



2019