

## Как уберечься от заболеваний, вызванных вирусом гриппа.

Грипп — это тяжелое инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Основными симптомами заболевания, вызываемого вирусом гриппа у людей, являются: высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всем теле, головная боль, озноб и слабость. У некоторых людей может быть диарея и рвота. К числу людей с повышенным риском серьезных осложнений от гриппа относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (астма, диабет, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем), и лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессоры, а также ВИЧ-инфицированные). Более высокий риск тяжелых осложнений также был отмечен у лиц с ожирением.

Вирусы гриппа в основном передаются от человека к человеку во время кашля или чихания заболевших людей. Некоторые могут заболеть, прикоснувшись к предметам, на которых находятся вирусы гриппа, а затем к собственному рту или носу.

Человек может быть заразен за 1 день до проявления симптомов и в течении 7 дней после начала заболевания. Дети, в особенности младшего возраста, могут быть потенциальными распространителями вируса в течение более длительного периода времени.

Пациенту при первых симптомах заболевания нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего требуется изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Самолечение при гриппе недопустимо, именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и

возрасту пациента. При повышении температуры тела до 38 — 39°C - вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше. При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой. Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы. Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Наиболее эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией.

Вакцинация защищает от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- Регулярно проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

**Управление Роспотребнадзора  
по Саратовской области**