

# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ГРИППУ

## ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп – острая респираторная вирусная инфекция, характеризующаяся зимней сезонностью и склонностью к развитию эпидемий.

Возбудителем являются вирусы гриппа А, В и С. Особенностью вирусов гриппа является их изменчивость, которая обуславливает появление новых вариантов вируса гриппа.

Особую актуальность представляет вирус «свиного» гриппа H1N1/09 с которым связывают частое развитие осложненных форм заболевания.

Гриппом может заболеть человек в любом возрасте.

Заразный период при гриппе составляет до 7 дней.

**Основные симптомы гриппа**, вызываемого вирусом гриппа А/H1N1/09 такие ж, как и при сезонном гриппе:

- *острое начало заболевания;*
- *высокая температура, озноб;*
- *мышечные боли, в том числе в глазных яблоках;*
- *першение или чувство саднения в горле;*
- *кашель.*

## ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Грипп опасен развитием тяжелых форм заболевания и своими осложнениями:

**Легочные осложнения:** пневмония, острый респираторный дистресс-синдром (ОРДС). Осложнения со стороны органов дыхания могут развиваться на любых сроках гриппа.

Именно легочные осложнения наиболее часто обуславливают наступление летального исхода при гриппе.

**Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов:** гайморит, отит, синусит.

**Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы:** миокардит, перикардит.

**Осложнения со стороны нервной системы:** менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, полинейропатии.

## **ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ТЯЖЕЛЫХ И ОСЛОЖНЕННЫХ ФОРМ ГРИППА:**

- повышение температуры тела выше 40°C (у детей первых 3-х лет жизни – выше 39°C);
- затрудненное, учащенное дыхание, чувство нехватки воздуха;
- синюшный цвет кожных покровов и слизистых оболочек;
- боли или чувство тяжести в груди;
- спутанность сознания;
- развитие геморрагического синдрома – геморрагическая сыпь, повышенная кровоточивость;
- появление судорог.

*При появлении данных симптомов Вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью!*

## **ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ ВЫСОКИЙ РИСК РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЫ ГРИППА:**

- дети раннего возраста (до 3-х лет);
- беременные женщины,
- лица 65 лет и старше,
- люди любого возраста, страдающие ожирением, хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, сахарный диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы),
- лица со сниженным иммунитетом, в том числе больные с ВИЧ-инфекцией.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГРИППОМ?**

В случае заболевания гриппом необходимо оставаться дома, вызвать врача и следовать его назначениям.

Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, чтобы уменьшить вероятность развития осложнений. Рекомендуется обильное питье жидкости (чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды).

Основным принципом в лечении гриппа является ранняя противовирусная терапия (первые 2 дня от начала заболевания)!

Чем раньше будет начат прием противовирусных препаратов, тем меньше риск развития тяжелых форм заболевания и осложнений, которые при гриппе могут развиваться уже в первые сутки болезни.

Противовирусные препараты должны применяться только по рекомендации врача.

Самолечение недопустимо.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Своевременно начатое лечение снижает вероятность развития тяжелых и осложненных форм гриппа.

Чтобы не подвергаете себя риску развития осложнений, а также чтобы не заразить окружающих во время болезни нельзя выходить на работу и учебу!

Нельзя отправлять больных гриппом детей в детский сад, школу и на культурно-массовые мероприятия!

Из лекарственных препаратов до прихода врача Вы можете использовать *жаропонижающие и обезболивающие препараты*, которые рекомендуется использовать при повышении температуры тела выше 38,5°C и болевых симптомах с учетом индивидуальной переносимости препаратов.

Рекомендуется использовать парацетамол и ибупрофен (в том числе у детей).

Парацетамол является наиболее предпочтительным препаратом для снижения температуры у беременных женщин.

Разовая доза парацетамола для взрослых составляет 500 мг, кратность – до 3 раз в сутки (разовая доза для детей – 10 мг/кг).

Дозировка Ибупрофена для взрослых составляет 200-400 мг, для детей – 10 мг/кг, кратность применения – 3 раза в сутки.

В возрасте до 18 лет следует избегать использования аспирина из-за возможного риска развития побочных эффектов.

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

### Специфическая профилактика

Самой эффективный способ профилактики гриппа это вакцинация, которая проводится в осенний период до подъема заболеваемости ОРВИ.

Вакцинация от гриппа позволяет снизить риск развития заболевания и осложнений, а также заболеваемость гриппом среди населения в целом. Вакцина стимулирует образование в организме человека антитела против вируса гриппа. Современные вакцины от гриппа не содержат «живой» вирус и относятся к наиболее безопасным и эффективным.

**Неспецифическая профилактика** включает следующий перечень рекомендаций:

- держаться на расстоянии не менее 1 метра от лиц с проявлениями гриппа;
- часто мыть руки водой с мылом или спиртосодержащим средством для рук;
- соблюдать правила «этикета» кашля: прикрывать рот и нос носовым платком (салфеткой) при чихании и кашле;
- стараться не прикасаться руками к глазам, носу и рту;
- стараться избегать тесных контактов с больными людьми;
- дезинфицировать твердые поверхности, такие как ручки двери или потенциально зараженные поверхности с помощью бытовых дезинфицирующих средств;
- как можно реже находиться в местах скопления людей;
- как можно чаще проветривать жилые помещения;

- носить маски в помещениях, где находится больной с гриппом.

Ношение масок может ограничить распространение вируса. В бытовой обстановке для предупреждения распространения гриппа соблюдение общих правил важнее ношения маски.

Советы по применению масок в бытовой обстановке на случай вспышки гриппа:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться закрепленной маски. Если вы коснулись маски, например, чтобы снять ее или промыть, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.