

- *носить медицинскую маску;*
- *регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать спиртосодержащим средством для обработки рук;*
- *осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;*
- *вести здоровый образ жизни* (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- *проводить полное объемное промывание полости носа.*

### Что делать, если заболели гриппом?

Следует оставаться дома и немедленно обратиться к врачу. Именно он должен поставить диагноз и назначить лечение. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим. Рекомендуются обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больными, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску.

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6,  
Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail:kcvlimp\_77@mail.ru

[САЙТ: www. gбуз-ao-цмп.рф](http://www.gbuз-ao-цмп.рф)

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



Памятка для населения

**ОСТОРОЖНО – ГРИПП!**



**АСТРАХАНЬ**

**Грипп** – тяжёлая вирусная инфекция. Количество заболевших гриппом обычно возрастает в холодное время года и поражает до 15% населения земного шара – это, примерно, до 500 млн. человек. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 43,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ. Особенностью гриппа является способность возбудителя видоизменяться. И люди, инфицированные новым видом вирусом гриппа, каждый раз болеют по-новому. От гриппа никто не застрахован, но можно предупредить болезнь: во время прививаться – за 1-2 месяца до наступления зимы, чтобы к моменту пика заболеваемости у вас уже был стойкий иммунитет; а также здоровым образом жизни поддерживать высокий уровень иммунитета, который поможет оставаться здоровым или перенести заболевание в лёгкой форме.

### Кто заболевает гриппом?

Заболевание очень быстро распространяется, особенно среди детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями, а также среди трудоспособной молодёжи, которая часто посещает места массового скопления народа. Это увеличивает количество инфицированных людей, а также развитие тяжёлых форм инфекции.

### Как происходит заражение гриппом?

Источником инфекции является больной человек, наиболее заразным он является в течение трех-пяти дней от начала болезни. Массовому распространению гриппа способствуют больные легкими и стертыми формами, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. Когда при кашле, чихании и разговоре вирус с частицами слизи из дыхательных путей может рассеиваться на несколько метров от больного. В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов. Возможна также передача инфекции через предметы домашнего обихода: посуду, игрушки, бельё.

### Типичные симптомы гриппа:

- **резкий подъём температуры тела** (в течение нескольких часов) **до высоких цифр** (38-40 °С), **озноб**;
- **чувство разбитости**;
- **боль в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение**;
- **слабость и недомогание**.

Больной ощущает затруднение носового дыхания, першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжёлых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.

### Грипп опасен своими осложнениями:

- **легочные осложнения** (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов;
- **со стороны дыхательных путей и ЛОР органов** (отит, синусит, ринит, трахеит);
- **со стороны сердечно-сосудистой системы** (миокардит, перикардит);
- **нервной системы** (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгия, полирадикулоневрит).

### Как защитить себя от гриппа?

В период эпидемического подъёма заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- **избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми**;
- **после контакта с лицами, имеющими признаки простудного заболевания, в целях экстренной профилактики гриппа и ОРВИ, применять капли интерферона в нос**;
- **сократить время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте**;

Прививки проводятся ежегодно в осенний период (октябрь-ноябрь) по месту учебы, работы, в поликлинике по месту жительства и в платных кабинетах вакцинации.

**Вакцинацию против гриппа** могут провести в условиях лечебно-профилактического учреждения любому желающему при отсутствии у него медицинских противопоказаний.

**При появлении симптомов гриппа или ОРВИ необходимо немедленно обратиться к врачу!**



Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6,  
Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail: kcvlimp\_77@mail.ru

[САЙТ: www.gbuз-ao-cmp.pф](http://www.gbuз-ao-cmp.pф)

Министерство здравоохранения Астраханской области

ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



Памятка для населения

## ГРИПП И ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ



АСТРАХАНЬ

**Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)** – это группа заболеваний, вызываемых более 140 возбудителями. Основным путем распространения вирусов любого гриппа и ОРВИ – это воздушно-капельный - при кашле или чихании больного человека. Однако, не исключается и контактный путь передачи, когда выделения из дыхательных путей заболевшего попадают на руки здорового человека через различные предметы (посуда, игрушки, белье, поручни в транспорте и т.д.), после чего человек касается руками своего рта или носа и заражает себя.

**Признаки ОРВИ** хорошо всем известны – это насморк или заложенность носа, воспаленное горло – першение и боль при глотании, кашель, повышение температуры тела. Большая часть ОРВИ протекают относительно легко, что порой не заставляет людей обращаться за медицинской помощью. Грипп чаще всего протекает тяжело: с первых дней заболевания резко повышается температура тела до 38-40°, появляются озноб, резкая слабость, головная боль и боли в мышцах всего тела, кашель, резко выражены боль в горле и насморк. Для гриппа характерны тяжелые осложнения в виде пневмонии, синуситов и менингитов; часто обостряются хронические заболевания, ведущие к утяжелению течения гриппа.

**Дети, особенно младшего возраста, очень восприимчивы ко всем вирусным инфекциям**, они легко заболевают заражаясь от сверстников в коллективе или от взрослых. В связи с возрастной несостоятельностью иммунного ответа заболевание приобретает затяжное течение. Часто происходит сочетание вирусной и бактериальной инфекции, что ведет к возникновению осложнений.

**Грипп так же представляет опасность для людей пожилого возраста**, у которых наличие хронических заболеваний увеличивает риск возникновения осложнений при заражении вирусом гриппа.

В период подъема заболеваемости ОРВИ рекомендуется меньше бывать в местах скопления людей, больше употреблять в пищу свежие овощи и фрукты, чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений, гулять на свежем воздухе, заниматься закаливанием и физкультурой. В общественных местах пользоваться средствами индивидуальной защиты и соблюдать правила личной гигиены.

**Вакцинация против гриппа – это не только эффективный способ защиты от заражения вирусом гриппа и ОРВИ, но и уникальная возможность избежать тяжелых осложнений при развитии заболевания.**

В рамках Национального календаря профилактических прививок для сохранения здоровья населения **обязательной иммунизации подлежат** дети, посещающие детские дошкольные учреждения, учащиеся 1-11 классов, студенты высших и средних профессиональных учебных заведений, работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта (в т.ч. железнодорожного), коммунальной сферы и лица старше 60 лет.

Если моча имеет насыщенный желтый цвет, значит, больной пьет недостаточно. Следить за этим особенно важно пожилым людям, у которых обезвоживание повышает риск возникновения различных осложнений. Однако тем, кто страдает заболеваниями сердца и почек, увеличивать прием жидкости нужно крайне осторожно.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. Обязательно носите маску при уходе за больным гриппом человеком. Это должны сделать именно Вы, так как сам заболевший испытывает много неудобств от ношения маски. Но это не касается тех случаев, когда в доме дети, так как малыши не могут долго ходить в маске и часто её снимают. В этом случае заболевший должен сам на себя надеть маску. Медицинские маски бывают одноразовые (из ткани или бумаги) и марлевые (сшитые из четырёх слоёв марли). Одноразовые маски защищают только в течение 2 часов, пока от дыхания не отсыреют. После этого от маски уже больше вреда, чем пользы, поэтому одноразовые маски нужно менять каждые 2 часа. Сшитую маску дома нужно стирать ежедневно, а каждые 2 часа проглаживать с обеих сторон горячим утюгом.

#### Как пользоваться масками:

- *Надевайте маску так, чтобы она плотно и удобно сидела на лице, а вокруг неё не было щелей, в которые могут попасть вирусы.*
- *Если Вы дотронулись до маски грязными руками, то сразу же выбрасывайте её.*
- *Никогда не надевайте повторно одноразовую маску. Как только Вы её сняли, то она уже не может защитить Вас от микробов.*
- *После того, как Вы сняли маску, сразу тщательно вымойте руки с мылом не менее 20 секунд.*
- *Одноразовые маски выбрасывайте в мусорное ведро и не притрагивайтесь руками к использованным маскам.*

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6,  
Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail:kcvlimp\_77@mail.ru

САЙТ: [www.gbuз-ao-цмп.рф](http://www.gbuз-ao-цмп.рф)

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



Памятка для населения

## «В ДОМЕ ЧЕЛОВЕК ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ»



**АСТРАХАНЬ**

С наступлением холодного времени резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций и гриппа, которые в структуре инфекционных заболеваний занимают первое место. Возбудители гриппа – вирусы типов (А и В), которые отличаются большой агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться. Ежегодно они мутируют и появляются всё новые варианты вирусов.

### Что делать, если в доме заболели гриппом?



Следует остаться дома и немедленно вызвать врача на дом. Именно врач поставит диагноз и назначит необходимое лечение, соответствующее состоянию заболевшего и его возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании

увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Большинство заболевших выздоравливают в течение 1-2 недель, но иногда течение гриппа может осложниться. Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых (желательно выделить отдельную комнату) и выделить отдельную посуду. Комнату, где находится больной, надо регулярно проветривать – 3-4 раза в сутки по 20-30 минут. Дело в том, что когда он разговаривает, кашляет, чихает, в воздухе образуется так называемое «аэрозольное облако» – своеобразная «зараженная зона» с большой концентрацией патогенных вирусов. Проветривание уменьшает концентрацию патогенных вирусов в воздухе на 80-90%. Предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Можно также разбрызгивать в комнате ароматические масла, например эвкалиптовое, пихтовое, можжевельное и другие, которые хорошо обеззараживают воздух, или использовать аромалампы с этими маслами.

Большое значение имеет и относительная влажность воздуха в комнате. В старые времена, когда печи и камины топились дровами, воздух в доме наполнялся не только приятным теплом, но и влажным паром, образующимся из древесной воды. Сейчас же в наших жилищах относительная влажность воздуха часто опускается до критической отметки 30-35% вместо необходимых 45-60%. Слишком сухой воздух подсушивает

нежную и ранимую слизистую оболочку верхних дыхательных путей, что еще больше ухудшает состояние больного. Чтобы поддерживать необходимую влажность воздуха, в разных местах комнаты, особенно около батарей, нужно ставить открытые емкости с водой.

При уходе за больным важно правильно организовывать его питание. Если заболевание протекает тяжело, аппетита, как правило, нет. Отсутствие аппетита в данном случае – защитная реакция, помогающая организму бороться с инфекцией собственными силами. Поэтому не заставляйте больного, особенно ребенка, есть. В первые два дня лучше поголодать, но пить надо много – 2-2,5 литра теплой кипяченой воды в день (холодная жидкость задерживает слизь). Вода способствует очищению организма от вирусов и токсинов, нейтрализует кислую среду в желудке и ускоряет выздоровление.

Для выхода из голодания можно выпить сок, съесть яблоко или другие легкие продукты. Однако полный отказ от пищи противопоказан больным с низким артериальным давлением, с пониженным содержанием сахара в крови, недостаточным кровообращением мозга, страдающим вегето-сосудистой дистонией, сильно ослабленным и пожилым.

При относительно легком течении заболевания, невысокой температуре питание не нуждается в особой коррекции. Главное, избегать тяжелой, особенно жирной пищи, а также острых, соленых и маринованных продуктов. Не следует также давать больному много молока, т.к. оно активизирует выделение слизи и тем самым увеличивает заложенность дыхательных путей. Все блюда лучше давать в жидком или полужидком виде, не очень холодными и не очень горячими. Овощи и фрукты разваривать до мягкости и протирать, нежирные мясо и рыбу готовить в виде пюре или суфле. Есть лучше маленькими порциями, но часто – 6-7 раз в день. При таком распределении пища лучше усвоится, и силы больного быстрее восстановятся.

При сильном кашле, особенно у детей, надо исключить способствующие его усилению продукты: сухари, печенье, кислые и очень сладкие соки и ягоды. При появлении тошноты больному нужно давать пить небольшими глотками слегка подсоленную воду, исключить кислые цитрусовые соки и газированные напитки.

При повышении температуры тела на каждый градус обмен веществ ускоряется, а значит, возрастает потребность организма в жидкости. Поэтому больному необходимо обильное питье – щелочные минеральные воды (Боржоми с молоком), чай с медом, малиной, фруктовые и ягодные соки, компоты, клюквенный или брусничный морсы, фруктовые и ягодные кисели, желе, просто чистая теплая вода. Пить надо понемногу, но часто – каждые 20-30 минут.