

Меры и средства защиты от гриппа

На 7 неделе 2019 года (11.02.19- 17.02.19г.) в области зарегистрировано 9337 случаев гриппа и ОРВИ, что выше эпидемического порога на 1,1 % и на уровне заболеваемости предыдущей недели (9342 сл.). В разрезе отдельных возрастных групп заболеваемость выше порога среди взрослых – на 6,0%, детей 3-6 лет – на 2,8%, среди школьников и детей 0-2 лет заболеваемость ниже порога.

О заболевании гриппом.

Подвержены заболеванию люди всех возрастов, но особенно тяжело переносят инфекцию дети, лица пожилого возраста и люди, страдающие тяжёлыми хроническими заболеваниями.

Грипп сопровождается **высокой температурой, кашлем, насморком, слёзотечением, появлением головных и мышечных болей, различными осложнениями.** Не случайно эпидемии и даже обычные сезонные подъёмы, сопровождаются ростом обострений сердечных и лёгочных заболеваний, нередко приводящих к смертельным исходам.

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Передача вируса осуществляется воздушно-капельным путём при разговоре, кашле, чихании. Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Больной остаётся **заразным с момента появления первых клинических симптомов и до их исчезновения, в среднем 5 дней.** Нередко больные люди продолжают работать, пользуются общественным транспортом, оставаясь при этом источником инфекции. Такое поведение приносит вред не только больному, но и окружающим, которые заражаются на работе, в транспорте, магазинах и др. местах массового скопления людей.

Что нужно делать, чтобы защитить себя от гриппа.

В борьбе с гриппом решающее значение имеет **вакцинация (прививки)**, которые проводятся в предэпидемический период с сентября по ноябрь месяцы.

В настоящее время с целью профилактики заболевания и его **раннего лечения**, рекомендуется использовать препараты, оказывающие противовирусное действие («Ремантадин», «Оксолиновая мазь», «Арбидол»), а также общеукрепляющие и иммуностимулирующие средства («Гриппферон – капли в нос», «Виферон», «Интерферон», «Анаферон», «Рибомунил», «Бронхомунал», «ИРС - 19», «Амиксин», «Антигриппин», «Афлубин», корень «Солодки», экстракт «Элеутерококка», настойки «Аралии», «Заманихи», «Пантокрин», «Аскорбиновая кислота», «Гексавит», «Ундевит», «Ревит» и др.) в соответствии с инструкцией по их применению. _____

Для профилактики гриппа необходимо соблюдать и другие важные правила. Это поддержание оптимального температурного режима, своевременное проветривание и влажная уборка помещений, прогулка на свежем воздухе, занятие физкультурой, употребление в пищу свежих овощей и фруктов, витаминов, отказ от употребления табачных изделий и алкогольных напитков.

Что нужно делать, если Вы уже заболели гриппом.

Если Вы уже заболели, то оставайтесь в постели и вызовите врача. Больной в домашних условиях должен быть изолирован в отдельной комнате. Ухаживая за больным, используйте 4 – 6 слоенные марлевые повязки, которые также как посуду и нательное бельё больного необходимо обеззараживать кипячением. Не забывайте регулярно проветривать помещение, где находится больной, предметы обихода и полы протирать дезинфицирующими средствами.

Не спешите снижать температуру у заболевшего, если она не превышает 38 градусов, т.к. это своеобразная защита организма от микробов – при такой температуре они быстрее погибают. А вот обильное питьё, особенно щелочное, больному просто необходимо.

Помните!!! Профилактика дешевле и позаботиться о ней стоит заранее!