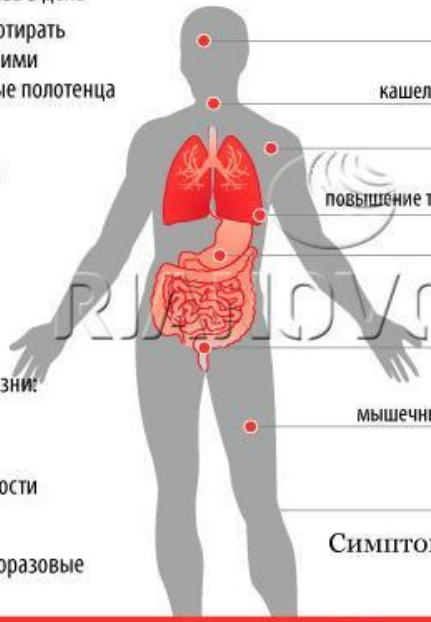
Методы профилактики и лечения гриппа

Профилактика

- Незамедлительно обратиться к врачу, как только появится легкое недомогание
- Мазать в носу оксолиновой мазью 2 раза в день
- Тщательно мыть руки с мылом или протирать спиртосодержащими дезинфицирующими средствами, использовать одноразовые полотенца
- Реже прикасаться к глазам и носу
- Не прикасаться к поручням и перилам
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Чихать только в локоть, а не в ладонь
- Не пользоваться общественными телефонами
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, «здоровая» пища, физическая активность
- Принимать большое количество жидкости
- Принимать витамин С
- При необходимости использовать одноразовые медицинские маски

Симптомы

Спустя 1–5 дней после контакта с заболевшим появляются симптомы:



Симптомы гриппа могут не проявляться от **24-х** до **48-и** часов после заражения

Лечение

Вирус гриппа типа A(H1N1) устойчив к действию:

- амантадина (amantadine)
- римантадина (rimantadine)

чувствителен к действию:

- осельтамивира (oseltamivir)
- занамивира (zanamivir)

Рекомендованные лекарственные препараты*

- арбидол
- амиксин
- кагоцел
- ингаверин
- альфа и гамма интерфероны

- Во внешней среде вирус сохраняет активность **в течение 72 часов**
- Потребление свинины, подвергнутой кулинарной обработке, не несет риска заражения вирусом
- Люди, зараженные гриппом, опасны для окружающих в течение 7-10 дней
- В России зарегистрированы 4 вакцины против вируса гриппа A(H1N1)

Осторожно – грипп!

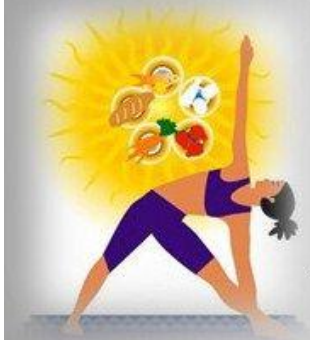
Соблюдайте правила личной гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте своё время, чередуя работу и отдых.

Укрепляйте иммунитет!



Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

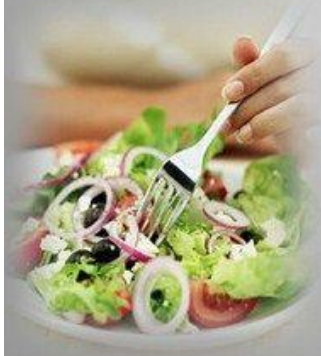
Принимайте меры профилактики!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

Осторожно – грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение учебного заведения, работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

Берегите себя и своих близких!



trunsh9.ucoz.ru

ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь

Немедленно выбрасывай использованные салфетки

Регулярно мой руки с мылом

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места

Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

Внимание: ГРИПП!

Памятка «Осторожно: грипп!»

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

* температура 37,5 – 39°С;
* головная боль;
* боль в мышцах, суставах;
* озноб;
* кашель;
* насморк или заложенный нос;
* боль (першение) в горле.

Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Останьтесь дома, не заражайте окружающих.

2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

3. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чаи, морсы, компоты, соки).

5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Важно!

* не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;

* **своевременное обращение к врачу** и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

Что нужно делать для профилактики:

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – **ежегодная вакцинация** против гриппа до начала эпидсезона.

2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.

3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.

4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.

5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.

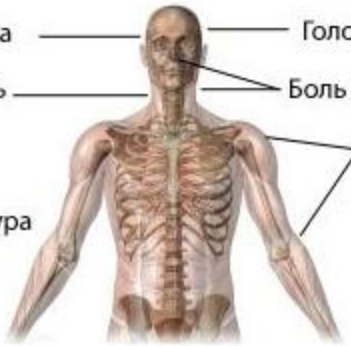
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.

7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.

8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

ОСТОРОЖНО, ГРИПП!

Симптомы гриппа:



Когда нужно обратиться к врачу?

- затрудненное дыхание
- больной слабо реагирует на внешние раздражители
- дегидратация (отсутствие слез при плаче, сухие слизистые)
- длительная лихорадка
- эпилептический припадок

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ

Чаще мыть руки

Витамины

Употреблять лук, чеснок, а также фрукты и ягоды, которые в большом количестве содержат витамин С – шиповник, черная смородина, брусника, клюква, лимоны.

Детям можно сделать амулеты из чеснока

Принимать противовирусные препараты

Перед выходом на улицу обрабатывать носовые ходы оксолиновой мазью

! ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?

ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ, ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП

РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ

РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

ПРИНИМАЙТЕ ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ, МОРСЫ ИЗ КЛЮКВЫ, БРУСНИКИ, ЛУК, ЧЕСНОК, ЦИТРУСОВЫЕ.

ПРИКРЫВАЙТЕ НОС ИЛИ РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕТЕ ИЛИ ЧИХАЕТЕ

НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ (ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ)

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ ИЛИ МАРЛЕВЫЕ МАСКИ. МАСКИ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.

ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!