

Как защитить себя и свою семью от гриппа



Как узнать, что у вас грипп?

Следующие симптомы должны заставить вас задуматься:

- жар
- кашель
- боль в горле
- насморк
- головная боль
 - озноб
 - утомление
- в некоторых случаях, диарея или рвота

Помните, не у каждого больного гриппом бывает жар.

Что делать, если вы заболели?

Если у вас появились симптомы гриппа в период сезонной активности данного заболевания, оставайтесь дома и постарайтесь ограничить свои контакты с другими людьми, за исключением медицинских работников.

У некоторых больных могут проявиться осложнения. К группам риска относятся:

- дети до 5 лет, в особенности дети до 2 лет
 - люди в возрасте 65 лет и старше
 - беременные женщины

- **люди, страдающие: онкозаболеваниями, заболеваниями крови, хроническими болезнями легких, сахарным диабетом, болезнями сердца, болезнями почек, болезнями печени, неврологическими расстройствами (включая расстройства нервной системы, головного и спинного мозга), нервно-мышечными расстройствами (включая мышечную дистрофию и рассеянный склероз), ослабленным иммунитетом.**

Заболеть гриппом, причем в тяжелой форме, могут совершенно здоровые люди. В этой связи каждый, кто всерьез заботится о своем здоровье, должен обратиться к лечащему врачу.

Встревожить вас должны определенные признаки заболевания. При их появлении немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Какие признаки должны вас встревожить?

У детей:

- **учащенное или затрудненное дыхание**
 - **синеватый цвет кожи**
 - **недостаточное потребление жидкости**
- **ребенок не просыпается или не реагирует на действия окружающих**
 - **чрезмерная раздражительность**
- **симптомы заболевания гриппом прошли, но позже вернулись вместе с жаром и глубоким кашлем**
 - **жар с сыпью**

У взрослых:

- **затрудненное или учащенное дыхание**
- **боль, давление в груди или брюшной полости**

- **внезапное головокружение**
- **спутанность сознания**
- **сильная или постоянная рвота**

Что делать, если вы заболели?

Избегайте контактов с другими людьми, насколько это возможно, чтобы не заразить их. Если вы должны выйти из дома, например для получения медицинской помощи, надевайте маску. При кашле и чихании прикрывайте нос и рот салфетками, после чего выбрасывайте их. В целях профилактики как можно чаще мойте руки.

Как не заболеть?

Грипп, как считается, передается от человека к человеку во время кашля или чихания. Поэтому соблюдайте простые меры предосторожности:

- **При кашле и чихании прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками. После использования салфетки выбрасывайте.**
- **Часто и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания. Достаточно эффективны салфетки для рук на спиртовой основе.**
 - **Не касайтесь глаз, носа и рта. Таким путем распространяются микробы.**
- **Если вы заболели, оставайтесь дома. Ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их.**

Лучшее средство профилактики - вакцинация против гриппа, которую в предэпидемический период (сентябрь, октябрь) можно сделать в поликлинике по месту жительства.

**Какие существуют лекарства
от гриппа?**

Существует два вида противовирусных препаратов: амантадины и блокаторы нейраминидазы. Решение о назначении препаратов против гриппа в вашем случае должен принимать лечащий врач.

Важно помнить, что эффективность препаратов такого типа зависит, кроме прочего, от начала их применения (лечение необходимо начать не позднее, чем через 48 часов с момента появления симптомов).

Будьте здоровы!

**Врач-терапевт Григорьевская Т.И.,
по материалам, представленным ВОЗ.**