

Профилактика гриппа

Необходима ежегодная сезонная вакцинация (сентябрь – октябрь) вакцинами: «Гриппон», «Инфлювак», «Ваксигрипп».

Кроме того, соблюдая несколько правил, можно обезопасить себя от заражения.

Становимся чистюльками
Вирусы во время эпидемии могут быть на всем, к чему вы прикасаетесь. Поэтому пришли с улицы – тщательно вымойте руки с мылом. Устраивайте чаще влажную уборку на рабочем месте и у себя дома: вместе с пылью вы ликвидируете и вирусы, которые могут в ней осесть.

Мажем и «можем» нос
Покупаем оксолиновую мазь (ее можно заменить вазелином или любым жирным кремом) и щедро мажем ею в носу перед выходом из дома. Она способна задерживать вирусы, которые будут атаковать ваш организм через нос. Придя на работу, вымойте нос мыльной водой.

«Вылизываем» мед
Возьмите себе за привычку каждое утро облизывать тарелку с размазанным по ней медом. Так вы улучшаете кровообращение в ротовой полости, и стенки сосудов становятся непроницаемыми для вирусов гриппа.

Модем посуду кипятком
Кипяток нейтрализует вирусы, которые успеют на нее попасть, особенно это важно продлевать с офисной посудой.



Минимум два в час, на 5 минут задувайте в комнату поток свежего воздуха

Возобновите походку в сауну, так вы создадите мощную антигравитационно-бронхо-инкретинную микроциркуляцию, которая способна свести в парадокс любую простуду. Так вы не дадите вирусам продвигаться дальше, вместе с потоком крови сауну – единую профилактическую.

Пробит гриппа не касайтесь, а если у вас есть контакт с кем-то, кто во время эпидемии заразился гриппом, немедленно принимайте профилактику, она даст вам уверенность, что вы не заболите, а если все же заболите, то вы сможете избежать осложнений.



ГБУЗ «Сахалинский центр медицинской профилактики»

Наш адрес:

г. Южно-Сахалинск, ул. Дзержинского, 40,
оф. 400-406, тел. 8 (4242) 43-20-66

Эл. почта: sosstr1@ambler.ru

www.sosstr.ru

Режим работы:

пн.-пт. – с 8⁰⁰ до 18⁰⁰

сб.-вс. – выходной



ГРИПП

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!
ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

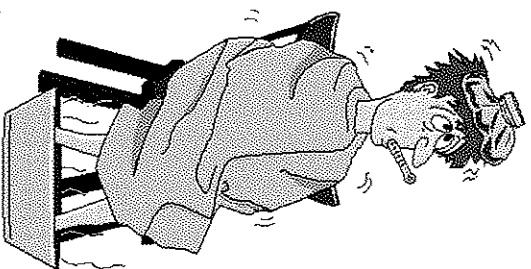
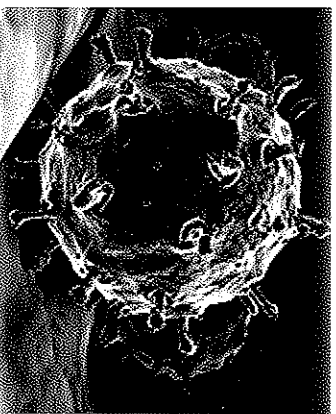
Грипп

Грипп – острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Характеризуется острым началом, выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно в мире гриппом болеет каждый 3-й – 5-й ребенок и 5-й – 10-й взрослый. Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период.

Основной источник инфекции – больной человек, эпидемиологически опасность которого коррелирует с выраженностью катаральных симптомов. Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютная. Наиболее высокие показатели заболеваемости в периоды эпидемических подъемов приходятся на детей и взрослых лиц молодого возраста.

К факторам высокого риска развития заболевания относятся: младенческий возраст (новорожденные), детский возраст младше 2-х лет. Кроме того, в группу риска входят беременные женщины, лица с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, лица с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией, вызванной, в том числе, лекарственными средствами или ВИЧ, лица старше 65 лет, а также лица (дети и подростки), получающие длительную терапию аспирином ряда заболеваний.



Первые признаки гриппа

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов.

Температура тела достигает максимальных значений (39°C – 40°C) уже в первые 24–36 часов.

Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление.

Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.

Явления ринита обычно не выражены, чаще отмечается заложенность носа, кашель в начале заболевания сухой, позже становится влажным с выделением слизистой мокроты.

Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающегося болезненным кашлем в области грудины.

Поражение нервной системы при гриппе связано с токсичным действием вируса, вызывающим функциональные расстройства, серозный менингит и менингоэнцефалит. Необходимо помнить, что поражение нервной системы чаще развиваются на 3-й – 5-й дни болезни: появляются сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.

По выраженности интоксикации и нарастанию клинических симптомов грипп превосходит все другие респираторные вирусные заболевания. Образно говоря, инфекция при гриппе распространяется, словно пожар в прериях.

Если у вас появились перечисленные выше симптомы, необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью, так как грипп – серьезное заболевание, часто вызывающее осложнения, опасные для жизни.



Срочно обращайтесь к врачу, если у Вас появились:

- Высокая температура
- Одышка, затрудненное дыхание или боль в груди
- Синюшность губ
- Примесь крови в мокроте
- Рвота и жидкий стул
- Головокружение
- Затруднение при мочеиспускании

