

Памятка по гриппу и ОРВИ

Вирусы гриппа и ОРВИ вызывают заболевания у инфицированных людей во всём мире, в том числе в РФ, включая Белгородскую область. Наша территория не является исключением.

С начала 2019 года до середины февраля в Старооскольском городском округе зарегистрировано 29 случаев гриппа и около 10.000 заболевших ОРВИ. Из 29 случаев лабораторно подтверждённого гриппа: 14 случаев –это тип грипп А Н₁Н₁ (высокопатогенный или «свиной») и 15 случаев-это тип гриппа А-Н₃Н₂ (сезонный).

Учитывая тот факт, что подъём заболеваемости гриппом и другими ОРВИ может продлиться еще некоторое время, Вы или окружающие Вас люди могут заболеть.

А раз это так, Вам необходимо уметь распознавать симптомы и знать, что делать.

Симптомы гриппа и ОРВИ

Симптомы этого заболевания включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головную боль, озноб и слабость. У значительного числа людей отмечаются диарея и рвота.

К числу людей с повышенным риском серьезных осложнений относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания), и лица со сниженным иммунитетом лица, принимающие иммунопрепараты.

Симптомы, которые должны Вас насторожить:

Если Вы заболели и у Вас имеются симптомы заболевания, срочно обращайтесь к врачу.

Вам также следует срочно обратиться за медицинской помощью при появлении следующих тревожных симптомов заболевания у детей:

- Быстрое или затрудненное дыхание.
- Синюшная или посеревшая кожа.
- Тяжелая или устойчивая рвота.
- Сонливость.
- Болезненная чувствительность, при которой ребенок не желает, чтобы его держали на руках.
- Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

Что касается взрослых, Вам следует обратиться за помощью при появлении следующих тревожных симптомов:

- Затрудненное дыхание или одышка.
- Боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости.
- Внезапное головокружение.
- Спутанность сознания.
- Сильная или устойчивая рвота.
- Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ГРИПП и других ОРВИ???

Избегайте контактов с другими людьми

Если Вы больны, Вы можете проболеть неделю или больше.

Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью.

Исследования показали, что люди могут быть заразными в течение 8 дней: от 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.

Защитите себя, свою семью и общество!!!

- Следите за новой информацией. Работники здравоохранения будут предоставлять новую информацию по мере ее поступления.

- Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.

- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.

- Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.

- Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после того, как проявились симптомы болезни, или в течение 24 часов после разрешения симптомов заболевания, если симптомы будут сохраняться более 7 дней. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо для того, чтобы Вы не заразили других людей и далее не распространяли вирусную инфекцию.

- Следуйте рекомендациям органов здравоохранения относительно закрытия школ, избегания мест скопления людей и соблюдения других мер социальной разобщенности.

Лечение гриппа и ОРВИ

Если Вы больны или принадлежите группе лиц с высоким риском возникновения осложнений от гриппа, свяжитесь с участковым врачом или обратитесь за медицинской помощью.

Ваш врач определит, требуется ли Вам углубленное прохождение исследований на грипп и определит тактику лечения.

Противовирусные препараты, эффективные против вирусов гриппа и других ОРВИ должны назначаться лечащим врачом.

Аспирин или аспирин-содержащие **не должны применяться** при заболевании вирусами гриппа и других ОРВИ в связи с риском возникновения кровотечений. Для снижения высокой температуры рекомендуются другие жаропонижающие средства, такие, как парацетамол, панadol или нестероидные противовоспалительные препараты. Проверяйте состав продаваемых без рецепта препаратов против простуды и гриппа, чтобы узнать, содержат ли они аспирин.

Детям младше 4 лет продаваемые без рецепта препараты против простуды не должны применяться без предварительной консультации с врачом.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии

в Белгородской области в Старооскольском районе» февраль 2019 года