ГРИПП и ОРВИ

В связи с наступлением сезона заболеваемости гриппом и ОРВИ сотрудники филиала ФБУЗ «ЦГ и Э в РО» в Цимлянском районе напоминают!

Грипп — тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. Это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 — 3 м.

Грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 2 — 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее.

В зависимости от этого у больного может развиться одна из четырех форм гриппа:

- в случае *легкой* (включая стертые) формы гриппа температура тела остается нормальной или повышается не выше 38°С, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

- в случае *среднетяжелой* формы гриппа температура повышается до 38,5 — 39,5° С, к которой присоединяются классические симптомы заболевания:

✓ интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль),

✓ катаральные симптомы (кашель, чихание, сопли),

✓ респираторные симптомы (поражение гортани и трахеи, болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, покраснение и сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).

- при развитии *тяжелой* формы гриппа температура тела поднимается до 40 — 40,5°С. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа, появляются судорожные припадки, галлюцинации, носовые кровотечения, рвота.

Что мы рекомендуем при гриппе и ОРВИ:

- основным методом профилактики против гриппа является – вакцинация!
- вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется;
- в общественных местах носите защитную одноразовую маску (смена маски на новую- каждые 2 часа);
- для борьбы с вирусами и поддержание иммунитета на должном уровне организму нужны питательные вещества- начните питаться полноценно и рационально;
- рекомендуем проводить регулярный туалет носа и ротоглотки – промывание передних отделов носа и полоскание горла слабым солевым раствором утром и вечером, и после посещения общественных мест. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

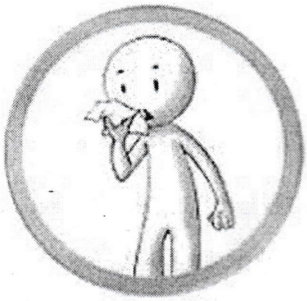
Что запрещено и мы НЕ РЕКОМЕНДУЕМ при гриппе- самолечение!!!
При появлении первых симптомов- СРОЧНО обратитесь к врачу!

Будьте здоровы и берегите себя!
2016г.

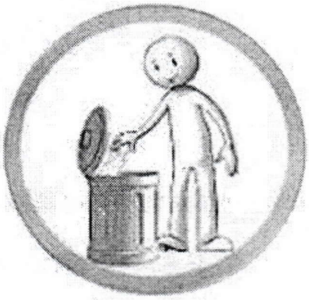
Филиал Федерального Бюджетного Учреждения Здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» в Цимлянском районе в связи с сезонной заболеваемостью гриппом и ОРВИ напоминает

Грипп

Защити себя и других

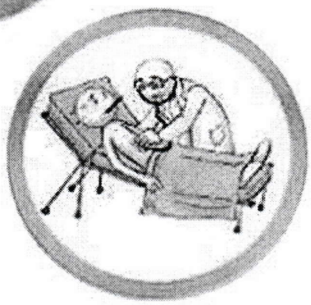


Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь

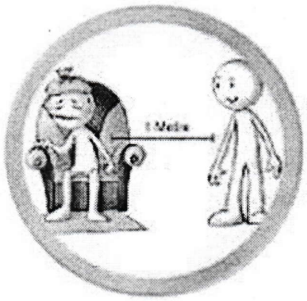


Немедленно выбрасывай использованные салфетки

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 один 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

2016г.