

1. Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.



Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

2. Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

При температуре 38 — 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

3. Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно

вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

4. Правила профилактики гриппа:

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Уход за больными в домашних условиях.

(по материалам Временное руководство CDC по гриппу H1N1 (“грипп свиней”))

Как распространяется грипп

Считается, что основной путь, по которому распространяются вирусы гриппа – передача от человека к человеку воздушно-капельным путем при кашле и чихании. Это происходит, когда капельные выделения, образующиеся при кашле или чихании инфицированного человека, переносятся по воздуху и попадают в рот или нос находящихся рядом людей. Вирусы гриппа могут также распространяться, когда человек касается руками таких капельных выделений на теле другого человека или на каком-то предмете, а затем, не вымыв руки, касается руками своего рта или носа (или рта или носа другого человека, т.е. происходит контакт со слизистыми оболочками – прим. ред. НИЦ).

Людам, получающим лечение в домашних условиях, следует:

- оставаться дома в течение 7 дней после возникновения симптомов заболевания или в течение 24 часов после разрешения симптомов заболевания, смотря по тому, что наступит раньше;
- больше отдыхать, рекомендуется постельный режим (прим. ред. НИЦ);
- употреблять жидкости (такие как вода, бульон, напитки для спортсменов, детские напитки, содержащие электролиты –натрий, калий, магний- компоты из сухофруктов, ягодные морсы), чтобы избежать обезвоживания;
- прикрывать рот и нос при кашле и чихании. Часто мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащими жидкостями для рук, особенно после использования носовых платков (салфеток) или после кашля или чихания в руки;
- избегать близкого контакта с другими людьми - не ходите на работу или в школу, пока Вы больны;

Гриппозная инфекция может привести к осложнениям – бактериальной инфекции или протекать одновременно с бактериальной инфекцией. Следовательно, некоторым лицам также потребуется прием антибиотиков (решение о приеме антибиотиков должен принять врач по комплексу признаков, самостоятельно не рекомендуется принимать антибиотики при гриппе – прим. ред. НИЦ). Более тяжелое или длительное заболевание, а также болезнь, при которой наблюдалось улучшение, а потом ухудшение состояния, могут быть показателями того, что у больного имеет место бактериальная инфекция. Переговорите с Вашим врачом, если у Вас возникли какие-либо опасения.

Когда следует вызывать скорую медицинскую помощь

Обращайтесь за медицинской помощью немедленно, если у больного, находящегося дома:

- затрудненное дыхание или боли в груди
- побагровевшие или посиневшие губы
- рвота или тошнота при приеме жидкостей
- признаки обезвоживания, такие как головокружение при вставании, отсутствие мочеиспускания, или, в случае больного ребенка, отсутствие слез при плаче
- припадки (например, неконтролируемые конвульсии)

- пониженная, по сравнению с обычной, реакция или спутанность сознания

Меры по уменьшению распространения гриппа в домашних условиях

При обеспечении ухода за членом семьи, больным гриппом, наиболее важным способом предохранения для Вас и других, не заболевших, членов семьи является:

- размещение больного члена семьи максимально изолированно от других
- напоминание больному о необходимости прикрывать рот при кашле и чаще мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для очистки рук, особенно после кашля или чихания;
- частое мытье рук водой с мылом или обработка спиртосодержащей жидкостью для рук всеми членами семьи;
- уточните у своего врача, следует ли членам домашнего окружения, контактирующим с больным, принимать противовирусные препараты

Размещение больного

- Поместите больного в комнате, отделенной от общих помещений в доме. Держите дверь в комнату больного закрытой.
- Кроме случаев получения необходимого лечения, больные гриппом не должны покидать дом, если у них повышенная температура (более 37 0С – прим. ред. НИЦ) или в течение времени, когда вероятнее всего могут распространять инфекцию другим людям (люди могут быть заразными за день до развития симптомов заболевания и в течение 7 дней после начала болезни. Дети, особенно младшего возраста, потенциально могут быть заразными в течение более длительного периода времени).
- Если больным гриппом необходимо покинуть дом (например, для получения лечения), они должны прикрывать свой нос и рот при кашле и чихании и надеть свободно-прилегающую хирургическую маску (ношение одноразовой маски эффективно в течение не более 4 часов – прим. ред. НИЦ).
- Больному следует носить хирургическую маску, если он находится рядом с другими людьми на территории общего пользования в доме.
- Больным по возможности следует пользоваться отдельной ванной комнатой. Эту ванную комнату следует ежедневно мыть с хозяйственными дезинфектантами (см. ниже).

Защита других людей в доме

- Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
- Помните, что звонок по телефону безопаснее, чем визит.
- По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
- Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина. (Беременные женщины подвержены повышенному риску возникновения осложнений при гриппе, а их иммунитет находится в физиологически сниженном состоянии во время беременности – прим. ред. НИЦ).
- Все члены семьи должны часто мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук, в частности, после каждого контакта с больным, после посещения комнаты, в которой находится больной, или ванной комнаты больного.
- Используйте бумажные полотенца для вытирания рук после мытья или выделите по отдельному полотенцу каждому члену семьи. Например, у всех членов семьи полотенца могут быть разного цвета.
- По возможности, поддерживайте надлежащий режим вентиляции в помещениях общего пользования (т.е. держите открытыми окна в комнатах отдыха, на кухне, в ванных комнатах и т.д.).
- Для профилактики гриппа можно использовать противовирусные препараты, поэтому проконсультируйтесь со своим врачом на предмет того, могут ли некоторые члены семьи принимать эти противовирусные препараты.

Если Вы осуществляете уход за больным

- Избегайте того, чтобы Ваше лицо находилось напротив лица больного.
- Если Вы держите на руках больного маленького ребенка, положите его подбородок себе на плечо, чтобы он не кашлял Вам в лицо.
- Мойте Ваши руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук после того, как Вы прикасались к больному или держали использованные салфетки или белье.
- Ухаживающий за больным может заразиться гриппом от того, за кем он ухаживает, а затем ухаживающий может заразить гриппом других, причем до того, как у него самого появятся симптомы гриппа. Следовательно, человек, ухаживающий за больным, должен носить

маску, когда он покидает дом, чтобы не распространять грипп в случае, если он находится на ранней стадии инфекции.

- Проконсультируйтесь с Вашим врачом о возможности применения противовирусных препаратов для профилактики заражения гриппом.
- **Наблюдайте за собой и за членами семьи на предмет появления симптомов гриппа**

Использование лицевых масок или респираторов

Максимально избегайте близких контактов (менее 2-х метров) с больным. Если Вам приходится близко контактировать с больным (например, держать на руках больного младенца), старайтесь проводить как можно меньше времени в таком состоянии и старайтесь носить лицевую маску. После того, как Вы сняли лицевую маску, вымойте руки водой с мылом или протрите их спиртосодержащим дезсредством для рук.

Мытье дома, стирка, уборка мусора

- Выбрасывайте в мусор салфетки и другие предметы одноразового применения, использованные больным. Мойте руки после прикосновения к использованным салфеткам и аналогичным отходам.
- Поддерживайте чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, поверхностей в ванных комнатах, поверхностей детских игрушек), протирая их с использованием хозяйственных дезинфектантов согласно инструкциям на этикетке продукта.
- Нет необходимости стирать белье и постельные принадлежности и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим лицам без предварительной обработки (стирка, мытье).
- Стирайте постельное белье (например, простыни и полотенца), используя хозяйственное мыло для стирки, и сушите в горячей методом горячей сушки в стиральной машинке. Не переносите грязное белье «в охапке» до места стирки, чтобы не заразиться самому. Мойте руки водой с мылом или протирайте спиртосодержащей жидкостью для рук сразу после того, как Вы соприкасались с грязным бельем.
- Столовую посуду следует мыть либо в посудомоечной машине, либо вручную с использованием воды с мылом.

