

## Памятка для населения в период эпидемии гриппа и ОРВИ



**2 марта 2015 года** Главный государственный санитарный врач Ярославской области объявил о начале эпидемии гриппа и ОРВИ в Ярославской области.

**Грипп** — острое сезонное вирусное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Основным источником инфекции является больной человек. При этом восприимчивость людей к вирусам гриппа очень высокая: грипп очень легко передается от больного человека при кашле, чихании или просто разговоре. В зоне риска заражения находятся все, кто окружает больного в радиусе 2 метров от него! Больной человек, даже с легкой формой гриппа представляет опасность для окружающих в течение всего периода проявления симптомов (в среднем 7 дней).

### Особенности вируса гриппа

Вирусы гриппа подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый имеет свои штаммы (типы). Это позволяет вирусу гриппа ежегодно видоизменяться, поэтому каждый раз приходится встречаться с «обновленным» вирусом. Картина заболеваемости гриппом, вызванным разными штаммами, во многом схожа. Но главной опасностью «новых» видов гриппа является высокая вероятность развития тяжелых форм и массовость распространения.

### Картина заболевания

Типичная гриппозная инфекция начинается обычно с резкого подъема температуры тела (до 38 °С — 40 °С), которая сопровождается обычными симптомами интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью и чувством усталости. Выделений из носа, как правило, нет. Напротив, есть выраженное чувство сухости в носу и глотке. Обычно появляется сухой, напряженный кашель, сопровождающийся болью за грудиной. При гладком течении эти симптомы сохраняются 3-5 дней, и больной выздоравливает, но несколько дней сохраняется чувство выраженной усталости, особенно у пожилых больных. При тяжелых формах гриппа могут присоединяться вторичные бактериальные инфекции, что приводит к развитию серьезных осложнений, особенно у детей, пожилых и ослабленных больных.

Если у Вас появились перечисленные выше симптомы, необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение, которое позволит избежать осложнений!

К числу лиц с повышенным риском серьезных осложнений относятся: дети в возрасте до 5 лет, беременные женщины, пожилые люди, лица с ослабленным иммунитетом, а также лица с хроническими заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистыми, неврологическими или нервными заболеваниями, хроническими заболеваниями легких, а также с другими сопутствующими заболеваниями, включая ожирение.

### Лечение

Обращаем Ваше внимание на то, что основной стратегией при лечении гриппа является ранняя противовирусная терапия, назначенная врачом: чем раньше будет начат прием противовирусных препаратов, тем меньше риск развития тяжелых форм заболевания и осложнений, которые при гриппе могут присоединяться уже в первые сутки болезни. Своевременно начатое лечение (в первые 48 часов клинических проявлений болезни) предотвращает распространение инфекции!

## Уважаемые жители и гости города Ярославля!

**Будьте внимательны и бережны к своему здоровью и здоровью Ваших родных и близких! В период эпидемии гриппа и ОРВИ соблюдайте меры неспецифической профилактики:**



- старайтесь избегать массовых скоплений людей, близких контактов с больными людьми, по возможности меньше ездите на общественном транспорте;
  - используйте в рационе питания природные фитонциды — чеснок и лук, употребляйте продукты богатые витамином С (цитрусовые, морсы из клюквы, смородины, брусники, настой шиповника и т.д.);
  - регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку (как дома, так и в рабочих помещениях);
- чаще бывайте на свежем воздухе;
  - старайтесь вести здоровый образ жизни, в том числе уделяйте сну достаточное количество времени, сохраняйте физическую активность, полноценно и правильно питайтесь,
  - чаще мойте руки с мылом, спиртосодержащие средства очистки для рук также эффективны;
  - используйте только одноразовые бумажные салфетки и полотенца, после использования сразу утилизируйте их.

### **Что делать, если Вы или Ваши близкие заболели гриппом?**

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Помните, что за медицинской помощью надо обращаться в первый же день заболевания. Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение в первые часы развития болезни, которое позволит избежать осложнений!

Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

**Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!**