

Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ

1. Необходимо отметить, что самолечение при **гриппе недопустимо**, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение **гриппа невозможно**, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. Лекарственные препараты должен назначить врач.
2. Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.
3. Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21С, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.
4. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°С, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.

5. Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.
6. Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.
7. Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше 38°С в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.
8. Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.
9. Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.

**Берегите себя и здоровье
своих близких!**

Памятка по профилактике гриппа



ВНИМАНИЕ! ГРИПП!

Грипп – острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей, а также животных.

Грипп и ОРВИ составляют около 95% всей инфекционной заболеваемости. Ежегодно в Российской Федерации болеют гриппом 8-9 % всего населения, в мире 5-15% населения.

Возбудителями заболевания являются вирусы гриппа человека. Вирусы гриппа животных и птиц не опасны для человека, опасны мутации вирусов гриппа животных и человека.

Источником инфекции является больной человек, который выделяет вирусы при кашле, чиханье. Радиус рассеивания вируса при кашле составляет около 1 метра. Больной гриппом наиболее заразен в первые дни болезни, после 7-ого дня большинство больных уже незаразны.

Для гриппа характерно острое начало заболевания, температура в первые сутки достигает 38-40 С, появляется слабость, боли в мышцах, головная боль, слезотечение, может появиться кашель, боль в горле, заложенность носа.

Грипп опасен развитием тяжелых форм - инфекционно-токсического шока, отеком и набуханием головного мозга, а также развитием осложнений - бронхита, пневмонии и другими.

Группами риска по гриппу являются дети, учащиеся общеобразовательных учреждений, лица пожилого возраста, лица, страдающие хроническими заболеваниями, медицинские работники, работники детских дошкольных, общеобразовательных учреждений, работники торговли, транспорта.



Профилактика гриппа подразумевает

- регулярное мытье рук с мылом;
- использование антисептика и антибактериальных салфеток;
- исключение контактов грязных рук с лицом и глазами в течение дня;
- увеличение притока воздуха в помещение, периодическое проветривание комнат;
- при общении с заразившимся необходимо применять одноразовые маски;
- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- ограничить посещение многолюдных мест (*театров, кино, супермаркетов*) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.