

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГБУЗ РБ ИНФЕКЦИОННАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 4 Г.УФА  
ГБУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# ГРИПП

(памятка для населения)



УФА 2019

**Что такое грипп?** Грипп – это острое инфекционное заболевание, относящееся к группе воздушно-капельных инфекций. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Источником инфекции является больной человек, у которого при кашле и чиханье с капельками слизи вирусы интенсивно выделяются во внешнюю среду. Больной наиболее заразен для окружающих первые 3-4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Инкубационный период при гриппе продолжается от нескольких часов до 3-4 суток.

**Как проявляется грипп?** Обычно болезнь начинается остро. Характерны озноб, головная боль, с преимущественной локализацией в лобной и височной областях и в области надбровных дуг, высокая температура (38,5-40°C), мышечная боль, особенно в конечностях, боли в костях и суставах, боль в глазных яблоках, иногда светобоязнь. При выраженной интоксикации возможны: головокружение, иногда обморочные состояния, полное отсутствие аппетита, тошнота, рвота, носовые кровотечения. В первые сутки болезни больные жалуются на сухость и першение в горле, «заложенность» носа. На 2-3 день возникает сухой кашель, саднение за грудиной, необильный насморк.

**Как не заразиться самому?** Известно, что существует 3 вида профилактики гриппа. Это: профилактика с помощью вакцин (специфическая, вакцинопрофилактика), химиопрофилактика (противовирусные средства) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая). Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки («респираторный этикет»);
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;

- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

### **Если Вы все-таки заболели, то:**

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений.
- Соблюдайте постельный режим.
- По возможности изолируйте себя от других членов семьи.
- При первых симптомах заболевания вызовите врача.
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте.
- Пейте больше витаминизированных жидкостей.
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы.
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

**Если в семье появился больной,** необходимо соблюдать следующие правила:

- по возможности, разместить больного члена семьи отдельно от других;
- уход за больным желательно осуществлять одному человеку;
- избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина;
- все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами;
- следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа;
- стараться находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра;
- выделить для больного отдельную посуду;
- внимательно следить за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

### **Когда надо беспокоиться?** Заболевший человек

испытывать недомогание, страдать от высокой температуры, кашля, быть раздражительным. Всё это неприятно, но, как правило, неопасно для жизни. А вот другие симптомы должны насторожить.

У детей:

- Учащенное или затрудненное дыхание.
- Кожа серого цвета или с синеватым оттенком.
- Отказ от достаточного количества питья.
- Сильная или непрекращающаяся рвота.
- Нежелание просыпаться или отсутствие активности.
- Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки.
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

У взрослых:

- Затрудненное дыхание или одышка.
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе.
- Внезапное головокружение.
- Спутанность сознания.
- Сильная или непрекращающаяся рвота.
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

**Человеку с такими проявлениями срочно необходима медицинскую помощь!**

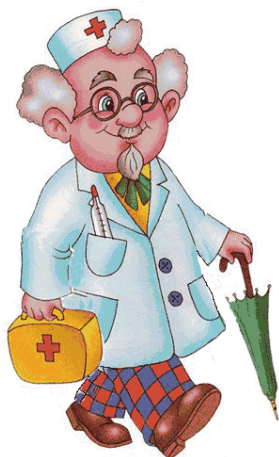
Помните, что самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа является **вакцинация**. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания.

По вопросам вакцинации и химиопрофилактики гриппа необходимо проконсультироваться с врачом.

Составители:

Дмитриев А.С. – врач-инфекционист, к.м.н., заместитель главного врача по ОМР ГБУЗ РБ ИКБ №4 г. Уфа.

Каримова Г.Х. – врач-инфекционист ГБУЗ РБ ИКБ №4 г. Уфа.



ГБУЗ РЦМП, з., т. 3000 экз., 2019 г.