



• Наиболее эффективное средство борьбы с гриппом – это **вакцинация**.

В России применяют гриппозные вакцины отечественного и зарубежного производства - гриппол, ваксигрипп, бегривак, флюарикс и другие.

Для повышения защитных сил организма применяются иммуномодулирующие препараты - экстракт элеутерококка, настойка аралии, настойка женьшеня;

для проведения химиопрофилактики гриппа применяют - афлубин, арбидол, ИРС-19 и другие.

Вакцины против свиного гриппа пока нет.
ИТАК:

Если вы ведёте здоровый образ жизни – правильно питаетесь, зимой и весной употребляете витамины, занимаетесь физкультурой и спортом, закаливаете свои организмы, вирус гриппа просто побоится с вами связываться.

Будьте здоровы! Успехов!



Санбюллетень отдела медицинского сопровождения
МОУ Центр психолого-медико-социального сопровождения

СТИЛЮЛЬКИН

октябрь
2012

Грипп - это опять ты?!!

Дорогие ребята!

На дворе середина осени, а мы вновь обращаемся к теме гриппа.

«Почему так рано?» - спросите вы, ведь грипп обычно распространяется в зимний период. Дело в том, что в этом году грипп появился уже в сентябре и стал причиной заболевания многих людей, а особенно дети. Из-за высокой заболеваемости гриппом в сентябре 2009 года были закрыты школы на карантин в европейской части России и на Дальнем Востоке. Кроме того, все Вы слышали о заболеваниях свиным гриппом.

Поэтому давайте вспомним, что же такое **грипп** и чем он опасен.

Грипп способен поражать миллионы людей. Он очень быстро распространяется от человека к человеку при кашле, чихании, даже при обычном разговоре. Люди имеют очень высокую восприимчивость к вирусу гриппа. Если в школу придет ребенок больной гриппом, он способен заразить не только весь свой класс, но и большое количество детей из других классов. Если вы заболели, пусть даже нетяжело, подумайте не только о себе (заболевание, переносимое «на ногах» может обернуться осложнениями, но и о своих одноклассниках, не приходите в школу, побудьте дома и обязательно обратитесь к врачу.





Как можно заразиться гриппом?

- Основной путь передачи гриппа – **воздушно-капельный**.
- Так же грипп способен передаваться через грязные руки, одежду, полотенце и так далее, поэтому **соблюдение правил личной гигиены** является профилактикой передачи вируса.



Признаки заражения:

Грипп имеет короткий инкубационный период от нескольких часов до 1-1,5 суток, то есть время от момента заражения до начала заболевания совсем небольшое. Как правило он начинается внезапно с **высокого подъема температуры, озноба, головной боли, с характерной резкой слабости, разбитости, мышечной боли и боли в суставах**. Эти признаки называются симптомами интоксикации и продолжаются от 2-х до 5-7 дней. Именно в этот период больной максимально заражен. Насморк, боль в горле, кашель может сопровождать грипп, но не всегда являются его обязательными симптомами.

Осложнения:

Опасен не сам грипп, а его осложнения, которые могут проявляться воспалением легких – пневмонией, отитами, гайморитами. Возможны тяжелые осложнения со стороны ЦНС – **менингоэнцефалит, архаонидит**.

Как лечиться?

Если вы заболели гриппом врач пропишет вам **постельный режим** на период подъема температуры, для того, чтобы максимально уменьшить риск осложнений.



- Питание, богатое витаминами и микроэлементами (фрукты, овощи, соки, мясные, рыбные продукты), способствуют скорейшему выздоровлению.



- Обязательно обильное питье 1,5-2 литра в сутки (чай, соки, морсы, компоты).

- Медикаментозное лечение включает противовирусные препараты: **арбидол, анаферон, афлубин, ремантадин**.

Эти препараты рекомендуется принимать с первых часов заболевания, чем раньше начнете принимать лекарство, тем быстрее и лучше будет эффект.

При необходимости назначают полоскание горла, капли в нос. Хороши проверенные «бабушкины» средства – горячий чай с лимоном, малиной, молоко с мёдом.

Но лучше болезнь предупредить, чем её лечить!

Профилактика гриппа

- Профилактика сводится к изоляции больных, ограничению посещения заболевшими людьми поликлиник и аптек. На время эпидемических вспышек ограничивается посещение детьми зрелищных мероприятий. Окружающие больного люди должны носить 4-х слойные марлевые повязки (маски) как в больницах, так и в домашних условиях.

