



Осторожно, грипп!

Грипп заразен. Большому риску тяжелого течения гриппа и развития осложнений подвергаются

БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ, ДЕТИ ДО 5 ЛЕТ, НО ОСОБЕННО ДЕТИ ДО 2 ЛЕТ, ЛЮДИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И СТАРШЕ 65 ЛЕТ, С ОСЛАБЛЕННЫМ ИММУНИТЕТОМ, поэтому они должны обращаться за медицинской помощью в первые часы заболевания.

- Развитие тяжелого заболевания возможно у подростков и людей молодого возраста, не привитых против гриппа
- Вирус передается от человека к человеку через зараженный воздух при чихании, кашле или через загрязненные руки

СИМПТОМЫ



Заболевание начинается остро с резкого повышения температуры до 38 градусов и выше, симптомов интоксикации (озноб, головная боль, ломота в суставах и при движении глазных яблок).



Позже присоединяются сухость слизистых верхних дыхательных путей, першение в горле, сухой кашель.

***Важно отметить, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.**



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ ?

Если вы чувствуете себя нездоровым - оставайтесь дома и избегайте контактов с другими людьми, соблюдайте постельный режим, вызовите врача.

СПРОСИТЕ У СВОЕГО ВРАЧА:

• **НУЖНО ЛИ МНЕ ПРИНИМАТЬ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ?**

Большинству людей не нужны противовирусные лекарства для полного выздоровления от гриппа. Однако лицам с высоким риском тяжелого течения гриппа противовирусные препараты могут принести пользу.

• **СТОИТ ЛИ ПРИНИМАТЬ ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ СРЕДСТВА?**

Температура при гриппе – защитный механизм. Снижать её рекомендуется, только когда она превысит 38,5 градуса (у детей - 38).

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ИНКУБАЦИОННОГО ПЕРИОДА СОСТАВЛЯЕТ
ОТ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ ДО 7 ДНЕЙ, ЧАЩЕ 2-3 ДНЯ**

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Не давайте **аспирин** (ацетилсалициловую кислоту) при гриппе. Это может вызвать редкое, но тяжелое заболевание, именуемое синдромом Рея. Наиболее безопасная помощь при симптомах гриппа у детей младше двух лет заключается в использовании увлажнителя воздуха в режиме «прохладного тумана» и отсасывании грушей скопившейся слизи из носа.

• НУЖНЫ ЛИ МНЕ АНТИБИОТИКИ?

Антибиотики на вирус гриппа не действуют. Их назначает врач при развитии бактериальных осложнений.

• КАК ДОЛГО Я ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ?

Врачи рекомендуют оставаться дома по крайней мере 24 часа после исчезновения высокой температуры (кроме случаев обращения за медицинской помощью). При условии, что ваша высокая температура прошла без применения жаропонижающего средства.

• ЧТО Я ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ?

Держитесь подальше от окружающих настолько это возможно, чтобы не заразить их. Если вам надо выйти из дома, надевайте маску для лица, или прикрывайте рот при кашле или чихании платком. Также чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.

Если у вас или вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков, обратитесь за медицинской помощью:



03

103

112

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

**ГЛАВНЫЕ
ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА:
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ, ПОКОЙ,
ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ**

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ГРИППА
H1N1 и H3N2 – раннее появление осложнений уже на 2–3 сутки болезни. Тяжелая вирусная пневмония с поражением нижних отделов дыхательных путей – наиболее опасное из них. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной медицинской помощи.