

Рекомендации по профилактике и лечению гриппа и острых респираторных вирусных инфекций

Симптомы заболевания вызванного сезонными видами вируса гриппа одинаковые: высокая температура, озноб, кашель, головная боль, боль в глазах, кашель, боль в горле, боли в мышцах, слабость. Заболевания гриппом и ОРВИ могут осложняться синуситами, пневмониями, отитами

Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку является воздушно-капельный. Заражение может произойти при кашле и чихании и контактно-бытовым путем в тех случаях, когда здоровый человек прикасается к предметам, с которыми контактировал больной, а затем, не вымыв руки, прикоснется к собственному рту или носу.

Вероятность передачи инфекции от больного человека к здоровому сохраняется в среднем в течение 7 дней после появления первых симптомов заболевания, у детей – более длительный период. По вопросу прививки от гриппа необходимо обратиться к лечащему врачу.

Кроме вакцин, обеспечивающих специфическую профилактику, имеется целый ряд препаратов, обеспечивающих неспецифическую профилактику гриппа и ОРВИ, но по их применению необходимо проконсультироваться с врачом.

В случае заболевания гриппом необходимо:

- При появлении вышеуказанных симптомов гриппа оставаться дома как минимум 7 дней
- Вызвать врача на дом для назначения лечения гриппа и имеющихся хронических заболеваний
- Не использовать аспирин и аспириносодержащие препараты для детей с целью снижения температуры
- По возможности, изолировать больного в отдельной комнате и ограничить близкие контакты (в пределах 2 метров) с членами семьи, особенно с лицами с повышенным риском развития тяжелого течения и осложнений гриппа (детьми, беременными женщинами, лицами пожилого возраста, лицами, имеющими заболевания легких)
- Носить маску, в целях предотвращения передачи вируса другим членам семьи, прикрывать нос и рот при кашле и чихании;

использовать одноразовые платки и сразу их выбрасывать; как можно чаще мыть руки водой с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе, особенно после использования носовых платков и после кашля или чихания

- Членам семьи носить маски, чаще мыть руки с водой с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе и принимать противовирусные препараты по согласованию с врачом – терапевтом, для детей – педиатром
- Смену масок проводить через 3-4 часа; избегать повторного использования одноразовых масок; прогладить горячим утюгом после стирки тканевую маску многократного использования
- Постоянно проветривать помещение, где находится больной и места общего пользования; проводить влажную уборку бытовыми дезинфицирующими средствами 2-3 раза в день.

