

Дурная привычка

Можно сказать, что ОРВИ и грипп – из ряда привычных заболеваний. И эта привычка оборачивается серьёзной бедой. Ведь сколько раз доводилось слышать: «Подумаешь грипп! Выпью горячего чая с лимоном (или водочки), в горячей ванне посижу (или в баньке попарюсь) и всё пройдёт». Не проходит. Тем более бесследно. Вот и приходится в который раз напоминать: ОРВИ и грипп опасны не только и даже не столько сами по себе, сколько своими тяжелейшими, порой смертельными осложнениями. Не хочется никого пугать. Но напоминаем и предостерегаем: грипп, ОРВИ коварны и очень опасны. Они не терпят легкомысленного к себе отношения. Потому специалисты так настойчиво и рекомендуют проходить ежегодную вакцинацию против гриппа. Ведь даже если человек, сделавший себе прививку, всё-таки заболеет, то он перенесёт грипп заметно легче.

Помните, что грипп опасен не только сам по себе, сколько своими осложнениями. Это могут быть:

- острый бронхит;
- пневмония;
- неврологические нарушения;
- поражение сердца и сосудов;
- обострение болезней почек, бронхиальной астмы и других хронических заболеваний.

Как защитить себя от гриппа и ОРВИ

Нередко даже опытный врач не сразу может отличить ОРВИ от гриппа. И это потому, что у них много похожих симптомов: и в том и в другом случае повышается температура, страдают верхние дыхательные пути, появляется интоксикация. Но есть и различия. Вот они:

- ✓ для ОРВИ характерно постепенное развитие с более или менее выраженной температурой;
- ✓ грипп характерен внезапностью:
 - вот только что казалось, был здоров, а тут вдруг высокая (до 39°C) температура, головные и мышечные боли, боль в глазных яблоках;
 - на вторые сутки возникает першение в горле, кашель, слабость, бессонница.

При первых признаках болезни постарайтесь ограничить контакт с другими людьми. Если заболел ребёнок – не пускайте его в школу или детский сад,

оставьте дома. Заболел взрослый – не надо идти на работу, не надо ездить в транспорте.

Обязательно соблюдайте гигиену – тщательно, несколько раз в день мойте руки с мылом.



Не занимайтесь самолечением, не глотайте препараты по совету соседки или телевизионной рекламы. А вот «бабушкины средства», такие как малина, мёд, тёплое питьё, «гоголь-моголь» весьма уместны.

В этот период стоит резко ограничить или вообще избегать близких контактов с людьми, которые кажутся нездоровыми (у них температура, кашель, насморк).

Надо воздержаться от поездок в зарубежные страны, страны ближнего зарубежья, неблагополучные по гриппу и ОРВИ.

Что делать, если заболел?

Если появились первые признаки болезни (температура, кашель, боли в горле), оставайтесь дома, откажитесь от физических нагрузок, отдыхайте и пейте, если нет на то противопоказаний, больше жидкости.

Не откладывайте на завтра, вызовите врача на дом, и строго выполняйте его предписания.

Прикрывайте рот и нос во время кашля и чихания одноразовыми носовыми платками, чтобы не заразить близких. Использованные платки складывайте в целлофановый пакет и выбрасывайте в мусорный бак.



Как ухаживать за больным дома?

Прежде всего, надо по возможности изолировать больного в отдельную комнату.

Всем в доме на период болезни стоит воспользоваться защитными масками. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски. При условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.

После каждого контакта с больным тщательно мойте руки водой с мылом.

Проветривайте помещение, в котором больной находится.

Надо ли «сбивать» высокую температуру?

Повышение температуры тела – это защитная реакция организма на инфекцию. Знак того, что в организме активно вырабатывается интерферон (естественный противовирусный белок). Замечено: те, у кого при гриппе и ОРВИ температура высокая, выздоравливают быстрее, чем те, у кого она не достигает 38°C. Но лишь очень немногие, особенно дети и пожилые люди, способны переносить высокую температуру. Поэтому её надо понижать с помощью назначенных лечащим врачом препаратов. Не следует принимать антибиотики.

Методы профилактики и лечения гриппа

Профилактика:

- незамедлительно обратиться к врачу, как только появится лёгкое недомогание;
- мазать в нос оксолиновой мазью 2 раза в день;
- тщательно мыть руки с мылом или протирать спиртосодержащими дезинфицирующими средствами, использовать одноразовые полотенца;
- реже прикасаться к глазам и носу;
- не прикасаться к поручням и перилам;
- избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- чихать только в локоть, а не в ладонь;
- не пользоваться общественными телефонами;
- придерживаться здорового образа жизни, полный сон, «здоровая» пища, физическая активность;
- принимать большое количество жидкости;
- принимать витамин С;
- при необходимости использовать одноразовые медицинские маски.

Симптомы

Спустя 1-5 дней после контакта с заболевшим появляются симптомы:

- ✓ головные боли;
- ✓ кашель, затруднение дыхания;
- ✓ озноб;
- ✓ повышение температуры до 39-40°C;
- ✓ рвота;
- ✓ диарея;
- ✓ мышечные боли, боли в суставах.

Симптомы гриппа могут не проявляться от 24-х до 48-и часов после заражения.

Лечение

Вирус гриппа типа А(Н1N1) является устойчивым к действию противовирусных препаратов амантадин (amantadine) и римантадин (rimantadine), но чувствителен к озельтамивиру (oseltamivir) и занамивиру (zanamivir). Антивирусное лечение возможно либо только занамивиром, либо в комбинации с оцелтамиром, или амантадином, или римантадином, и должно начаться при первых проявлениях симптомов заболевания. Рекомендованная продолжительность лечения - пять дней. Рекомендации по использованию противовирусных препаратов могут измениться, поскольку появляются новые данные о чувствительности вирусов к тем или иным препаратам. Из других лекарственных препаратов в качестве стимулирующих рекомендуют принимать такие средства, как тамифлю, арбидол, амиксин и другие иммунные средства. Данные средства эффективны только как профилактика свиного гриппа, но не как препараты, способные вылечить свиной грипп.

Для профилактики можно также принимать витамин С и лекарства-адаптогены – настойку родиолы розовой, элеутерококка, лимонника, а также циклоферон в таблетках или альфа-интерферон в виде мази для носа.

На данный момент полноценного лекарства против штамма А(Н1N1) не существует. Усилия ведущих мировых вирусологов направлены на расшифровку идиоплазмы (носителя наследственной информации) вируса.

Как правильно носить защитную одноразовую маску

Маска защищает не от самого вируса, а от капелек, которые образуются при кашле или чихании у больного человека.

Использовать маску не более двух часов.

Не касаться закреплённой маски.

Тщательно мыть руки с мылом после прикосновения к использованной маске.

Рекомендуется носить маски тем, кому приходится находиться рядом с больным человеком.

Рекомендуется носить маску в закрытых помещениях в местах с большим скоплением людей, например, в метро.

Маска должна закрывать не только рот, но и нос и плотно прилегать к лицу.



Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно – методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Тверской области»

ПО ПЕРВОМУ ЧИХУ



Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно – методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Тверской области»

<http://umctvr.ru/>

170021, г. Тверь, ул. 2-я Грибоедова, дом 20/1

г. Тверь

